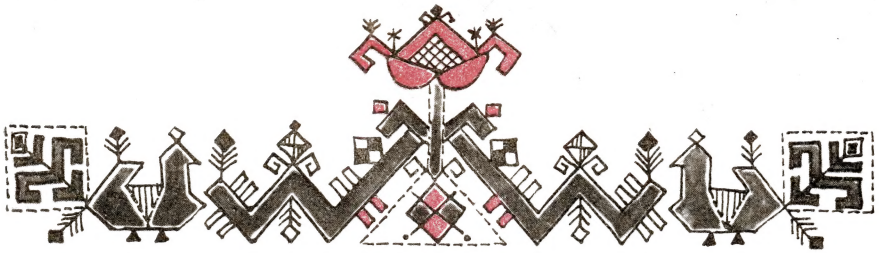
Баня, банька, баенка



Баня, банька, баенка

Любителям и знатокам
банного дела

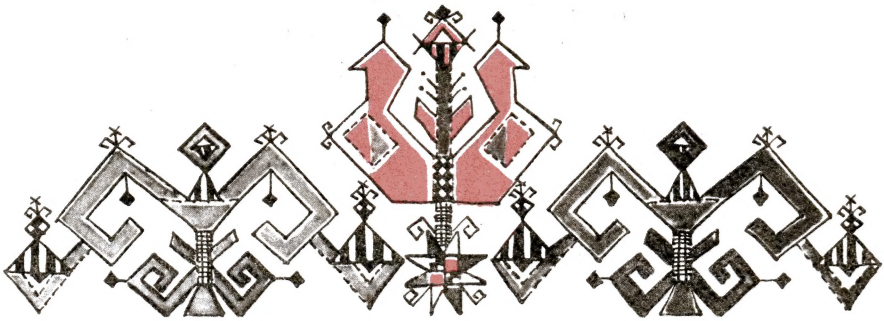
Петрозаводск
«Карелия»
1992

Б23
51.2

Б $\frac{4105010000-054}{М127(03)-92}$ 55—92

ISBN 5-7545-0528-0

© Я. Р. Рывкин, Н. А. Криничная, В. И. Антохин, Т. В. Антохина, Э. П. Алатало, А. С. Онегов, текст, 1992.
© М. М. Юфа, оформление, 1992.



ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

О бане написано очень много. Существуют и научные исследования, и популярные книги и статьи, рассчитанные на самого широкого читателя, даже в художественной литературе отвоевала баня для себя место. Тем не менее, перед читателем новая книга, посвященная русской бане и финской сауне.

Задумывалась она в издательстве «Карелия» давно — ведь русская баня и финская сауна всегда были и остаются неотъемлемой частью жизни северных народов. Не случайно здесь привычка париться перерастает в настоящую страсть. Баня — место отдыха, общения с друзьями, мощное лечебное и профилактическое средство.

Наверное, нельзя научить париться — привычка эта сугубо индивидуальна, она и определяет все особенности банного ритуала. Цель этой книги гораздо шире.

Познакомившись с ее первой частью — «Баня парит, баня правит...», читатель узнает о тех сложных процессах, которые происходят в организме человека при банной процедуре, о роли бани и сауны в оздоровлении всех органов, что так необходимо тем, кто живет в холодном и влажном климате с неустойчивой, коварной погодой. Узнает читатель и о многих «хитростях» и «премудростях» бани, известных ее знатокам и ценителям. Автор этой части — Яков Рафаилович Рывкин, врач, уже заслуживший авторитет у читателя.

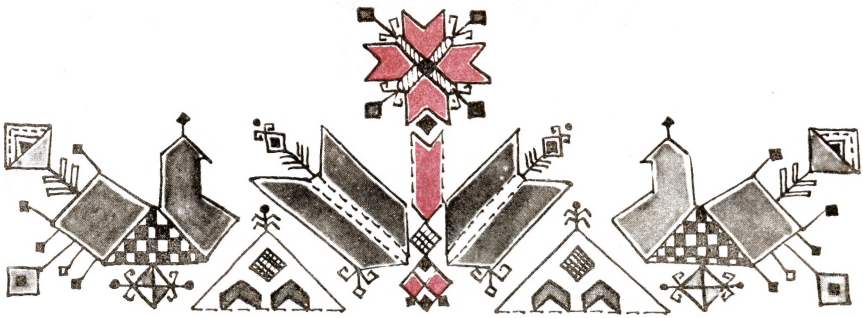
Вторая часть книги — «Во теплой во парной баенке» — написана фольклористом Неонилой Артемовной Криничной. Читатель узнает, как парились наши предки, какие обычаи и поверья связывались с баней на Севере.

Тем же, кто захочет построить баню своими руками, поможет третья часть книги, написанная архитекторами Владимиром Ивановичем и Татьяной Владимировной Антохиными, раздел «Каменка» подготовлен Эдвином Павловичем Алатало, физиком по первой специальности.

Завершает книгу очерк писателя Анатолия Сергеевича Онегова «Моя баня». Этот раздел как бы подытоживает все, о чем так или иначе упоминалось в книге — и своеобразные банные традиции русского и финского народов, и премудрости банного строительства, и, конечно же, он проникнут тем особым отношением, которое всегда вызывает баня у истинного знатока и ценителя.

Неизменный спутник читателя — богатейший банный фольклор, рассыпанный по страницам нашей книги. Здесь есть и хорошо знакомые пословицы и поговорки, и то, что читатель наверняка встретит впервые.

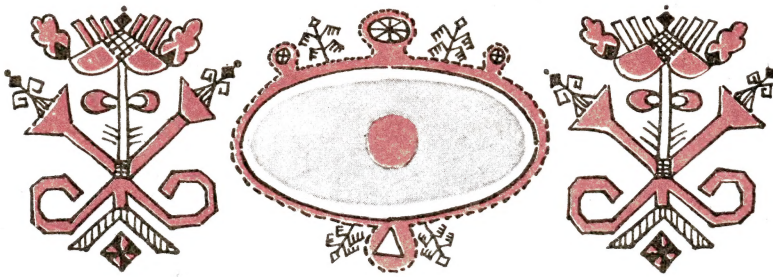
Хочется добавить, что облик книги — дело рук художника. Надеемся, что иллюстрации Маргариты Юфа подарят вам много радостных мгновений.



БАНЯ ПАРИТ,
БАНЯ ПРАВИТ...

Бани! Бани! Двери — хлоп!
Бабы прыгают в сугроб.
Прямо с пылу, прямо с жару —
Ну и ну!
Слабовато Ренуару
До таких сибирских «ню»!
Что мадонны! Эти плечи,
Эти спины наповал,
Будто доменною печью
Запрокинутый металл.
Задыхаясь от разбега,
Здесь на «ты», на «ты», на «ты»
Чистота огня и снега
С чистотою наготы...

А. Вознесенский



ГЛАВА ПЕРВАЯ —

историческая, в которой рассказывается о происхождении и истории развития бань у разных народов, особенностях русской бани и ее сестры — финской сауны, а также о том, почему бани всегда имели такое большое значение в жизни народов Севера.

Одним из краеугольных камней восточной философии является теория пяти первоэлементов. В упрощенном варианте она выглядит так. На Земле, которая является центром бытия, взаимодействуют вода, огонь, дерево и металл (минерал). Если эти элементы находятся в равновесии, то существует всеобщая гармония. Если же что-то начинает преобладать, то гармония нарушается — возникают пожары, землетрясения, наводнения, извержения вулканов... Баланс пяти первоэлементов поддерживает и нормальную жизнедеятельность человека, животного, рыб, растений. Дисбаланс приводит к болезням. Поэтому при помощи имеющихся вокруг составных частиц этих первоэлементов надо поддерживать свое здоровье, чтобы они поступали в организм в нужных количествах, чтобы каждый человек вступал в контакт в течение жизни со всеми этими элементами постоянно.

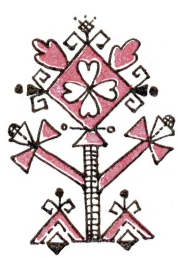
В тех или иных вариантах эта теория существовала у многих народов, в том числе и у народов Европы, Малой Азии, Африки. В какой стране впервые начали строить помещения, где при помощи воды, огня, камней и дерева люди научились врачевать, а также очищать свой организм, кожу, проводить гигиенические процедуры,— сказать невозможно. Одно из наиболее древних упоминаний о применении воды в лечебных и гигиенических целях можно найти в древнеиндийском трактате «Риг-Веда»,

созданном в XV веке до нашей эры. Примерно к этому же времени относятся древнеегипетские папирусы, хранящиеся в Британском музее, в которых также даны рекомендации по гигиеническим процедурам, проводимым при помощи воды. На многочисленных египетских стеллах и священных сосудах изображены омовения фараонов, их жен и детей. Для лечебных и гигиенических целей воду использовали в Древней Греции, Иудее, Китае. В древнем Вавилоне покровителем медицины был бог Ниназу — «Бог, знающий воду». Так же (буквально) переводится с ассирийского слово «врач».

Две тысячи шестьсот лет назад древнегреческий философ Фалес Милетский писал: «Вода — первооснова всего сущего. Из воды вещи зарождаются в самом начале и в нее превращаются при окончательном уничтожении, причем первооснова остается неизменной, а меняется только ее состояние».

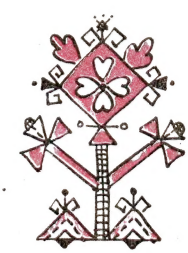
В странах с жарким климатом, особенно в теплое время года, люди использовали воду, нагретую солнцем. В ряде мест, особенно близ вулканов, существуют источники теплой воды — термальные источники, их также широко использовали и продолжают использовать для лечения и мытья люди, живущие рядом. Многовековую историю имеют курорты, построенные близ термальных источников в Греции и Италии, Швейцарии и Германии, Исландии и Грузии, Бурятии и Японии.

Знаменитые японские горячие ванны — офуро — ведут свое начало от термальных источников. В холодное время года жители отдаленных от термальных источников мест залезают в специальную бочку, обшитую изнутри деревом. Ее наполняют водой, а под железным дном разводят огонь, чтобы вода постепенно нагревалась до 45—50—60°С. Такую процедуру вряд ли выдержит любитель русской бани, а японцы ее любят и практикуют почти ежевечерне перед ужином. После такой «бани» они отдыхают, завернувшись в простыню на татами (циновке). Общественные бани в Японии — сэнто — похожи на небольшие бассейны, наполненные водой, с температурой



Баня парит,
Баня правит,
Баня все поправит.

Пар любить — баню топить.



около 50°С, где одновременно находится значительное количество людей. Перед погружением в такой бассейн все тщательно моются с мылом.

В Древней Греции в отдаленных от термальных источников местах строили специальные помещения, в которых воду подогревали до необходимой температуры. Великий Гиппократ (460—377 гг. до н. э.) в своей врачебной практике часто использовал и ванны, и бани. Воины Александра Македонского привез-

ли из своих походов в IV веке до нашей эры увлечение восточными банями с горячими полами, которые нашли свое распространение в Древней Греции, а затем и Риме.

Знаменитые римские термы Каракаллы, построенные в 215 году, одновременно вмещали 2500 человек, они были отделаны великолепным мрамором, прекрасные скульптуры украшали их, стены были покрыты мозаикой. В термах было множество фонтанов, бассейнов и ванн, сложная система отопления обогревала пол и нагревала воду для мытья. В бассейнах вода была разной температуры, что позволяло принимать контрастные ванны, широко вошедшие в современную бальнеотерапию для

тренировки сосудов и закаливания организма. В термах звучала музыка, проводились диспуты, турниры, спортивные состязания, здесь же работали массажисты, осуществлялось лечение различных заболеваний.

Одно из наиболее ранних описаний банной процедуры и самих бань, которыми пользовались народы разных стран, оставил великий древнегреческий историк и путешественник Геродот (V век до нашей эры). Он описывает бани Египта, Сирии, Вавилона.

Описывает он и быт скифо-сарматских племен, населявших в ту пору территорию современной Украины.

Скифы строили подобие шалаша-юрты: связывали верхние концы наклоненных жердей, обтягивали их войлоком, ставили посреди юрты котел с водой, в который затем кидали раскаленные на костре камни. Камни нагревали воду в котле и вызывали массивное парообразование в юрте. Кроме того, на раскаленные камни лили отвары различных трав, кидали конопляное семя, что создавало специфический аромат в юрте. Находящиеся в юрте хлестались различными вениками и прутьями.

Подобные сведения встречаются в древнерусских летописях, в описаниях различных путешественников разных периодов и стран, посещавших древнюю Русь, а затем и Россию. Одно из первых описаний русских паровых бань приведено в «Повести временных лет» (945 год), где рассказывается о путешествии апостола Андрея Первозванного по землям, населенным древними славянами. Вот это описание в переводе Д. С. Лихачева: «... и пошел вверх по Днепру, и пришел к славянам, где нынче стоит Новгород, и увидел живущих там людей — каков их обычай и как моются и хлещутся, и подивился на них. И пошел к варягам, и пришел в Рим, и поведал о том, как учил и что видел, и рассказал: „Диво видел я в Славянской земле, когда шел сюда. Видел бани деревянные, и натопят их сильно, и разденутся и будут наги, и обольются квасом кожевенным, и поднимут на себя прутья молодые и бьют себя сами, и до того себя добьют, что едва вылезут, чуть живые, и обольются водою студеною, и только так оживут. И творят это постоянно, никем же не мучимые, но сами себя мучат, и то творят омовение себе, а не мучение. Те же, слышав об этом, удивлялись"».

Визит Андрея Первозванного в Славянские земли авторы разных книг о банях датируют по-разному, однако, учитывая, что апостол Андрей Первозванный — ученик Иоанна Предтечи, брат апостола Петра, был зван Исусом Христом «первым», отчего и получил свое прозвище «Первозванный», путешествие его состоялось в I веке нашей эры.

В X веке арабский путешественник Ибн Даст (по некоторым данным Ибн Руст) описывает свое путешествие по Южной Руси и Болгарии, где он видел земляные бани, обогреваемые раскаленными камнями, на которые периодически лили воду, вызывая образование пара, сидя в котором, обнаженные люди потели. После «бани» русы, как указывал Ибн Даст, любили купаться в проруби или валяться в снегу.

Несколько позже подобный тип бань описывает врач немецкого императора Отто I — Ибн Якуб, видевший их на территории

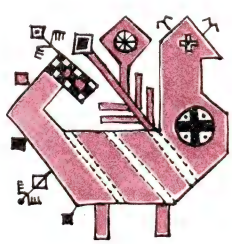
Который день паришься — тот день не старишься.

современной Чехословакии. В IX—XI веках на территории современной России, в Польше, Чехословакии, а также в исчезнувшем ныне государстве Волжской Болгарии строили многочисленные каменные бани, о чем свидетельствуют археологические раскопки. Так в столице Волжской Болгарии, городе Булгар (IX—XIV века) обнаружены остатки пяти каменных бань, в которых сочетались особенности славянских и восточных бань.

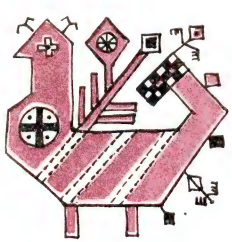
В 1090 году в Переяславле по указанию епископа Ефрема, будущего Киевского митрополита, была построена большая каменная баня. Бани строили не только при монастырях, но и во дворцах великих князей. Еще Великий князь Владимир, креститель Руси, в одном из своих уставов называл бани заведениями «для немогущих», то есть больных. В XIII—XIV веке существовали бани и в Московском Кремле, а в XVI веке по приказу Ивана Калиты воду в Кремль, в том числе и для банных нужд, подавали по специально изготовленному дубовому водопроводу.

Яркое описание бани оставил немецкий ученый и путешественник Адам Олеарий, в начале XVII века посетивший русскую баню во время своего путешествия по Московии, как называл Россию того времени Олеарий: «Русские могут выносить чрезвычайный жар и в бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить, затем, когда от такого жару они сделаются все красные и изнемогут до того, что уже не в состоянии оставаться в бане, они выбегают из нее голые, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодной водой, а зимой, выскочив из бани, валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню».

Адам Олеарий отмечал, что в этот период в Московии уже были не только семейные, но и общественные бани. Правда, строились они далеко не в каждом городе и селе, а вот царь Алексей Михайлович, отец Петра Первого, в конце XVII века издал указ, где специально повелел строить общественные бани во всех горо-



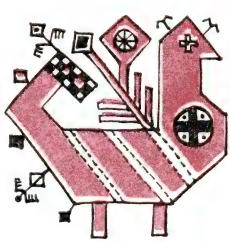
Баня без пара,
что щи без навара.



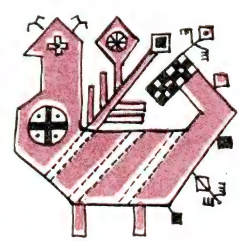
дах и селах. В этом указе уже регламентировались определенные гигиенические правила, которые необходимо было соблюдать как при строительстве, так и при пользовании банями.

Большим любителем бань был Петр Первый. О банной традиции имеются свидетельства многих современников Петра. Камер-юнкер Берхгольц, служивший при дворе Петра, оставил такую запись: «Здесь при каждом доме есть баня, потому что большая часть русских прибегает к ней по крайней мере раз, если не два раза в неделю〈...〉она мне очень полезна, положил себе вперед почаще прибегать к ней». В описании Берхгольца присутствуют все атрибуты русской бани: пар, получаемый путем плескания воды на камни, березовый веник, который очень нравился камер-юнкеру. «В заключении всего,— рассказывает Берхгольц,— окачивают вас, по желанию, теплою или холодною водой и оттирают чистыми полотенцами. По окончании всех этих операций чувствуешь себя как бы вновь рожденным. 〈...〉Русские бросаются совершенно нагие (даже вначале зимы, когда вода еще не замерзла) из самых жарких бань в холодную воду и чувствуют себя очень хорошо, потому что с детства привыкли к этому».

А вот еще одно свидетельство — Андрея Константиновича Нартова, токаря Петра, члена Петровской Академии наук и одного из учредителей Академии художеств: «В 1718 году, в бытность Петра Великого в Париже, приказал он сделать в одном доме для гренадер баню на берегу Сены, в коей они после жару купались. Такое необыкновенное для парижан, по их мнению, смерть приключающее действие произвело многолюдное сборище зрителей. Они с удивлением смотрели, как солдаты выбегали, разгоряченные банным паром, кидались в реку, плавали и ныряли. Королевский гофмейстер Вертон, находящийся в прислугах императора, видя сам сие купание, Петру Великому докладывал (не зная, что то делается по приказанию государя), чтобы он солдатам запретил купаться, ибо де все перемрут. Петр, рассмеявшись, отвечал: „Не опасайтесь, господин Вертон.



Душа любит прохладу,
а плоть — пар.



Солдаты от парижского воздуха несколько ослабли, так закаливают себя русской баней. У нас бывает сие и зимой: привычка — вторая натура"».

В период правления Петра в России появляются иностранцы и, естественно, колоритная русская баня не могла оставить их равнодушными. Вот свидетельство датского посла Юла Юста, которое относится к 1709 году: «За городом мне случилось

видеть, как русские пользуются своими банями. Несмотря на сильный мороз, они выбегали из бани совершенно голые, красные, как вареные раки, и прыгали в протекавшую поблизости реку. Затем, прохладившись вдоволь, вбегали обратно в баню, но прежде чем одеться, выскакивали еще и долго, играя, бегали нагишом по морозу и ветру. В баню русские приносят березовые веники в листах, скребут и царапают себе тело, чтобы в него лучше проникала теплота и шире отворялись бы поры. В России ото всех болезней... первый доктор — это русская баня».

В Петербурге Петр повелел строить бани каменные, чтобы не было пожаров, но строительство бань не облагалось никакими налогами. Одно из интереснейших и, пожалуй, первое научное описание русских бань принадлежит португальскому врачу, служившему при дворе императрицы Елизаветы Петровны. Звали его Антонио Нуньес Риберо Санчес, книга же называлась «О парных российских банях, поелику споспешествуют оне укреплению, сохранению и восстановлению здоровья». Книга была издана на многих языках, в том числе на русском, и в свое время много сделала для пропаганды русской парной бани в странах Европы.

Санчес писал: «Искреннее мое желание простирается только до показания превосходства Бань Российских пред бывшими издревле у Греков и Римлян и пред находящимися ныне в употреблении у Турков, как для сохранения здоровья, так и для излечения многих болезней». Он указывал, что многие лекарства не могут сравниться с эффективностью и экономичностью русских бань.

Несколько позже первый русский профессор медицинского факультета С. Г. Зыбелин (1735—1802) в своей книге «О купаниях, ваннах и банях» также говорит о прекрасном лечебном и оздоровительном эффекте русских бань и других водных процедур.

Дань уважения парным баням в своих трудах отдали и первый русский акушер-гинеколог Н. М. Максимович-Амбодик (1744—1812) и великий М. Я. Мудров (1776—1831), учитель многих замечательных российских медиков, друг писателей, историков и общественных деятелей.

В 1826 году в Московском университете была защищена первая диссертация: «О банях вообще и русских банях в частности». Автор ее — доктор А. А. Бойно-Куринский.

Выдающийся русский полководец А. В. Суворов в воспитании солдат придавал большое значение бане. Он говорил: «Военный человек должен любить сильный мороз и сильный жар, засуху и проливной дождь». Сам он не только ежедневно при любой погоде обливался ледяной водой, но и, по свидетельству ординарца Сергеева, «...выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали ведер десять холодной воды и всегда по два ведра вдруг». По свидетельству того же очевидца, Суворов «...ходил несколько часов обнаженным, чтоб приучить себя к холоду и превозмочь слабость своей природы. При этой привычке и обливании себя холодной водой он, можно сказать, закаливал свое тело от влияния непогод, казался существом сверхъестественным».

Среди поклонников парной бани были не только известные военачальники, но и выдающиеся деятели русской культуры. Это прежде всего А. С. Пушкин, посвятивший много страниц описанию банных процедур. Можно вспомнить и Пугачева из «Капитанской дочки», и Ратмира из «Руслана и Людмилы»... В «Путешествии в Арзрум» Пушкин описывает свое посещение тифлисских бань: «...горячий железо-серный источник лился в глубокую ванну, иссеченную в скале. Отроду не встречал я ни в России, ни в Турции ничего роскошнее тифлисских бань». Далее он описывает саму банную процедуру: «Гасан начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу; после чего начал он ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. (Азиаты-банщики приходят иногда в восторг, вспрыгивают вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут по спине вприсядку.) После сего долго тер он меня шерстяной рукавицей и, сильно оплескав теплой водой, стал умывать намыленным полотняным пузырем. Ощущение неизъяснимое: горячее мыло обливает вас, как воздух! ...шерстяная рукавица и полотняный пузырь непременно должны быть приняты в русской бане: знатоки будут благодарны за таковое нововведение».

По свидетельству друзей, Пушкин был большой любитель и знаток русской бани. Он знал много поверий и поговорок, связанных с баней, восторженные слова о бане можно встретить и в его письмах к друзьям.

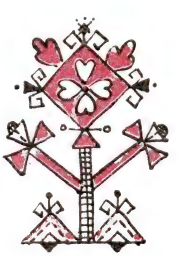
Поклонниками бани были и Л. Н. Толстой, Н. С. Лесков, А. П. Чехов, А. М. Горький, певец Федор Шаляпин. Немало страниц посвятил Московским баням, и прежде всего знаменитым «Сандунам», В. А. Гиляровский... А великий русский историк Н. И. Костомаров указывал: «Коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас... идет в баню париться».

Баня всегда занимала заметное место в русском быту. Любовь к бане прослеживается на протяжении столетий. Ни у одного народа нет такого количества пословиц и поговорок о бане, как в России.

Баня — мать вторая.

Кости распаришь —
все тело направишь.

Счастлив, как из бани.

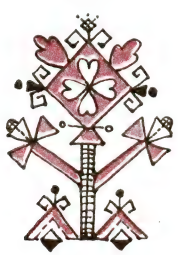


Действительно, в суровом северном климате многих «поправила» — вернула им здоровье — русская парная баня. Основное ее отличие от бань других народов — значительное количество пара, который образуется при контакте воды с раскаленными на огне камнями. Способ этого контакта может быть различным. Если на ранних этапах развития бань пар получали благодаря погружению раскаленных на костре камней в чан с водой, и при этом не только появлялся целебный пар, раскрывающий все кожные поры, но и нагревалась вода в котле, которая потом использовалась для мытья, то в дальнейшем этот котел поставили на камни, которые нагревались непосредственно в бане и уже на них лили воду из стоящего сверху котла для получения того же пара. Если опять-таки на ранних этапах дым от костра, а затем и печи, выводился через двери и щели, то затем начали делать специальный дымоволок, а впоследствии, уже в начале XII века, делали специальные трубы, отводящие дым от топки, о чем имеется свидетельство в записи Вышеградского каноника в Чехословакии.

Кстати, в восточных и римских банях дым от печей поступал в специальную систему труб, обогревавших пол, а в ирландских банях обогрев шел по стенам парилки. Температура в таких банях разная в разных помещениях. Моющийся человек, постепенно привыкая, переходит из одного помещения в другое, добиваясь оптимальной для себя температуры. Из-за отсутствия пара или крайне незначительного его количества моющийся легко переносит высокие температуры. Естественно, что при обогреве от пола необходимо надевать деревянные сандали. Врачи-сауно-логи, то есть врачи, занимающиеся изучением бань и поисками вариантов применения различных температурных режимов при различных заболеваниях, различают следующие типы бань:

1. **Русская паровая баня** с температурой 70—90°С, относительной влажностью около 10—15%.

2. **Финская сауна** — температура 100—120°С, влажность не более 5%;



Помыть, попарить,
молодцом поставить.

Когда б не баня,
все бы мы пропали.

3. **Римская** или **восточная баня** — довольно сухая, с разной температурой воздуха в различных помещениях;

4. **Японская водяная баня** (скорее ванна) с высокой температурой воды.

Ряд исследователей объединяют русскую и финскую бани. Думаю, что они правы. Это особенно ярко видно в Карелии, где финская и русская культуры сосуществуют, взаимно обогащаясь, длительное время.

Наличие печи-каменки, получение сухого жара путем обливания раскаленных камней, атрибутика в виде полков, скамеек, веника, купание при любой погоде в расположенном тут же у бани водоеме или «валяние» в снегу, даже поверья — имеют общие корни.

На каком этапе от этой единой, имеющей много общего, бани-прародительницы, существовавшей у славянских и угро-финских народов, баня и сауна разделились, сказать трудно.

Жившие приблизительно в одних климатических условиях, работая в лесу, в поле, на ветру и морозе, русский и финский народы нуждались в таком месте, где можно было хорошенько прогреться, пропотеть, удалить через кожу скопившиеся шлаки, а потом уж вымыться, обсохнуть. Кроме того, баня несомненно была местом общения, отдохновения, снятия стресса, играла очень важную роль в хозяйстве — в бане сушили сети, рыбу, лен, хранили некоторые продукты питания.

Финская сауна отличается от русской бани тем, что финны предпочитают сухой жар, добиваясь большего разогрева камней, и либо вообще не плещут на камни воду, либо плещут ее крайне мало.

У финнов давно отделена мойка от собственно сауны, финны раньше русских вывели дым в трубу, хотя до сих пор некоторые предпочитают сауну «с дымком», то есть топят сауну по-черному. Финны давно закрыли котел с водой, стоящий на раскаленных камнях, крышкой или вообще вынесли бак с водой из парилки в мойку, предусмотрев специальный подогрев этой воды, в то время как в русской бане котел с водой еще и сейчас не всегда закрыт, в результате пар от горячей воды поступает в парную постоянно. Не все финны любят веник, считая, что он добавляет в сауне влажность, но в последнее время многие все же берут его с собой для придания воздуху в сауне аромата и для самомассажа.

Финская сауна (сюда же отнесем карельский и эстонский варианты) возникла очень давно. На основании древнефинского фольклора считается, что она существует более двух тысячелетий. Вероятно, апостол Андрей Первозванный видел близ

озера Ильмень не славян, а одно из финно-угорских племен, которые в ту пору там жили. Такую мысль высказывает чешский исследователь бань Миколачек (1972). В карело-финском эпосе «Калевала» герои-богатыри названы «мужья сауны», ярко описано мытье в бане Ильмаринена.

Первое письменное упоминание финской бани-сауны приведено в одной из книг выдающегося сына финского народа, главы Реформации в Финляндии, родоначальника финской литературы, создателя первого финского букваря Микаэла Агриколы (1510—1557). Наряду с трудом над многочисленными религиозными, историческими книгами, большой общественной деятельностью, переводом на финский язык Нового Завета, Агрикола много сил уделял также пропаганде среди простого народа медицинских и гигиенических знаний. В одной из его книг, написанной в 1544 году, он рекомендовал сауну как лечебное средство. Кстати, среди финских пословиц и поговорок о сауне есть такие:

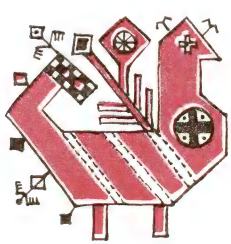
Сауна — лекарство бедняков.

Если ду́хи, смола и сауна не помогают — то дело худо.

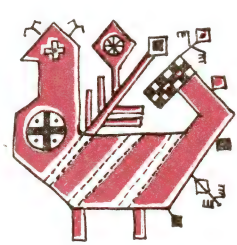
Эта же поговорка в другом варианте звучит так: «Если сауна, водка и смола не помогают, то пора умирать».

О сауне неоднократно пишет и другой выдающийся финн — Элиас Лённрот (1802—1884). Врач по образованию, он в течение долгих лет наравне с фольклористикой занимался медициной. В своих путевых записках и дневниках он описывает быт финнов и карел, отмечает гигиенические навыки простого народа, описывает банную процедуру.

Еще одно отличало финскую сауну от русской бани: в течение длительного времени указом шведского короля, под властью которого Финляндия находилась с 1150 по 1809 г., по гигиеническим и противопожарным соображениям сауна была запрещена, в то время как русская баня всегда поощрялась правительством. Следовательно, финская сауна была тем «запретным плодом», который сладок.



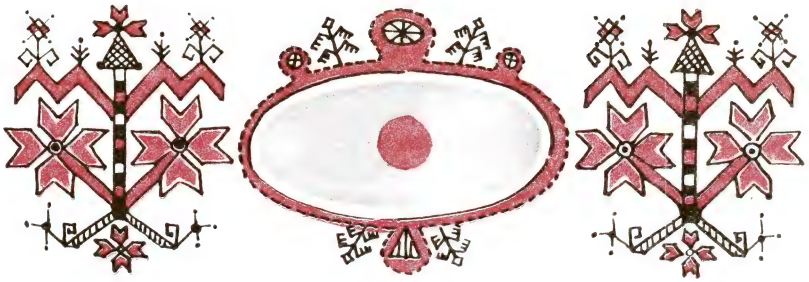
На пару да на баньке
сорок болезней выходит.



Истинное возрождение и победоносное шествие по земному шару сауна начала после олимпийских игр 1924 г. в Париже, где для финских спортсменов была построена сауна. После Олимпийских игр 1936 года в Берлине, где спортивные достижения финнов были приписаны действию сауны, ее начали использовать спортсмены разных стран. Высокие температуры при малой влажности, характерные для сауны, лучше других процедур снимают стресс, усталость, удаляют накопившуюся в организме молочную кислоту, снижают вес.

В Финляндии в настоящее время на четыре миллиона человек имеется один миллион саун. Существуют и продолжают строиться как маленькие семейные сауны на берегах рек и озер, так и большие, прекрасно оборудованные и обставленные, с бассейнами и тренажерными залами общественные сауны. Нет такой гостиницы, в которой не было бы сауны.

В Хельсинки издается журнал «Сауна», существует общество любителей сауны. Недалеко от Ювяскюля имеется единственный в мире музей сауны, где под открытым небом собраны сауны, построенные начиная с середины XVIII века, в которых находится значительно более древняя банная утварь. Финны тщательно оберегают свои банные ритуалы и, как в далекие времена, предпочитают одевать невесту в сауне, приносить туда новорожденного или обмывать покойника... Правда, в последнее время вместо березовых дров и живого огня каменку нагревают электрические тэны, а в раздевалке, там, где раньше в уютном камине подогревали над огнем специальные колбаски, стоят печи СВЧ и телевизор.



ГЛАВА ВТОРАЯ —

медицинская, в которой рассказывается, как устроен человеческий организм, как разные органы реагируют на банную процедуру, при каких заболеваниях стоит идти в баню, а при каких нет.

Природа устроила человека очень целесообразно. Он «состоит» из костного каркаса, который приводится в движение благодаря мышцам, сухожилиям и связкам. Внутри каркаса, защищенные со всех сторон, находятся внутренние органы: сердце, печень, легкие, желудок, почки, кишечник и так далее. Управляет всеми этими внутренними органами, а также мышцами, связками, сосудами, по которым поступают во все уголки организма питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности, нервная система, получающая информацию от окружающего мира через органы чувств. И, наконец, весь этот каркас со всем его содержимым облечен в кожу.

КОЖА

Кожа — одно из самых таинственных явлений природы. Ее многочисленные функции до сих пор до конца не раскрыты. Являясь оболочкой человека, она защищает его от вредного воздействия окружающего мира. Опять же, являясь оболочкой человека, она «берет» из окружающего мира полезное.

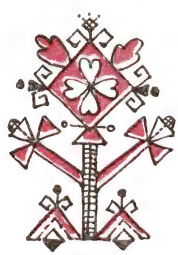
Кожа составляет 16—18% массы человеческого тела, ее поверхность — 1,4—2,6 м^2. Она состоит из трех слоев: верхнего — эпидермиса (надкожицы), среднего — собственно кожи и подкожно-жировой клетчатки.

Устроена кожа крайне сложно. Она содержит огромное количество потовых и сальных желез, кровеносных и лимфатических сосудов, разнообразно устроенных нервных окончаний, постоянно извещающих кожу и организм в целом о происходящих снаружи, в окружающей среде, изменениях, которые представляют для организма опасность или, наоборот, сулят благополучие. О всех «бурях» и неполадках внутри организма кожа также извещает человека болевыми ощущениями, причем эти зоны на поверхности кожи имеют строгое «географическое расположение». География этих зон многократно исследована древними медиками Китая и нашими относительными современниками Гедом и Захарьиным в конце XIX — начале XX века.

В коже и сразу под ней находятся таинственные точки и каналы, которые тщательно исследовались китайскими медиками в течение пяти тысячелетий. Воздействуя на них, можно регулировать работу внутренних органов и организма человека и других живых существ. По этим каналам, а следовательно в коже, проходит «живое» электричество, к познанию которого подбираются ученые только сейчас.

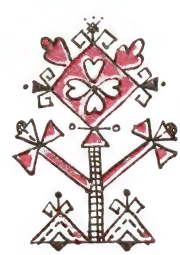
Кстати, основной функцией кожи медики Востока считали дыхание. Известный русский врач, умерший во Франции, А. С. Залманов, автор книги «Тайная мудрость человеческого организма», писал: «Если покрыть человека лаком, он начнет задыхаться, биение сердца замедлится, температура понизится и наступит смерть. В этом случае смерть нужно рассматривать как следствие комбинации удушья с потерей тепла». Обосновывая дыхательную функцию кожи, он говорит, что можно убить животное, если поместить его в атмосферу углекислоты или сероводорода, даже если голову (с «входными воротами» для дыхания легкими) оставить в обычной атмосфере.

Кожа — это огромная железа. По словам того же Залманова, она вырабатывает до 70 ферментов (гепарин, гистамин, серотонин и т. д.), необходимых организму; 2 миллиона потовых желез вырабатывают в сутки от 600 до 1400 г пота в зави-



У кого бока чешутся,
тот и баню ищет.

Мойся белее, будешь милее.



симости от температуры внешней среды, влажности, интенсивности труда, эмоционального состояния, количества выпитой жидкости, реактивности организма. При заболеваниях легких или почек кожа способна брать на себя частично их функции по выведению лишней жидкости или осуществлению дыхания.

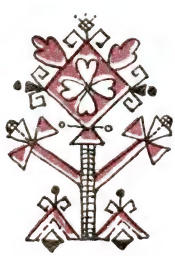
«Как вы потеете?» — этот вопрос в Древней Греции обычно задавали вместо привычного «Как живете?». Действительно, с потом постоянно выводятся из организма вредные вещества — «шлаки», которые накапливаются в процессе жизнедеятельности.

Из сказанного ясно, насколько велика функция кожи для организма, насколько важна ее нормальная жизнедеятельность — ее здоровье.

Здоровье кожи прежде всего зависит от ее чистоты, и хотя кое-где до сих пор сохранились архаические способы «чистки» кожи путем обмазывания ее жиром с дальнейшим его соскребанием или «опилочные ванны», все-таки в основном на всей нашей планете разные племена и народы открыли, что лучшим гигиеническим средством для кожи является вода. Вода не только смывает грязь, пот, отработавшие свое и погибшие частицы кожи, но и, проникая в кожу, несет полезные для нее и всего организма вещества. Вода массирует кожу и подкожную клетчатку, придает им эластичность. Вода, благодаря контрасту температур с окружающим воздухом, тренирует подкожные кровеносные и лимфатические сосуды, тренирует рецепторы — нервные окончания, которые в огромном количестве находятся в коже.

В первой главе мы рассказали о некоторых видах бань, которые существовали и продолжают существовать на Земле в настоящее время. Рассмотрим физиологическое воздействие русской бани и финской сауны на человека вообще и на кожу в частности.

В бане, вследствие воздействия теплого воздуха на организм человека путем конвекции, начинается обильное потоотделение. Степень испарения с поверхности кожи тем выше, чем выше температура кожи. При заходе в парную кожа увлаж-



В баню пришел —
должен и попотеть.

Лучше быть чистым, чем сытым.

няется за счет конденсации на ней пара, который на начальном этапе закрывает кожные поры и мешает естественному выделению пота, но одновременно с этим пар способствует более быстрому прогреванию всех слоев кожи, и в дальнейшем через 2—3 минуты начинается активное потоотделение. Если пара мало и относительная влажность в помещении незначительна, то необходима более высокая температура, чтобы началось потоотделение. Такие режимы более характерны для сауны, но и в обычной русской баньке их можно достичь.

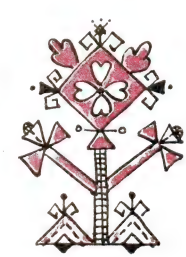
Наиболее активное потоотделение при малой относительной влажности (5%) и температуре 100—200°С отмечается на 3—6-й минутах, поэтому при «сухом жаре» человек легче переносит пребывание в парилке и дольше может там находиться.

При заходе в парилку для естественного функционирования потовых желез важно, чтобы кожа была сухая, чтобы поры кожи не были «забиты» мылом, но одновременно нельзя заходить в парилку, если кожа грязная — в земле, мазуте и так далее. Поэтому первоначально необходимо смыть грязь и остатки моющих средств. После предварительного мытья, если оно необходимо, надо тщательно обсушиться.

Воздействие на кожу в парилке — это не только пар и жар. Обычно после первого захода, во время которого надо адаптироваться и лишь потеть (в научной литературе этот заход так и называется — период адаптации), следуют другие заходы, во время которых в ход идет веник, различные травки, отвары которых плещут на раскаленные камни, применяется массаж. Эти факторы также интенсивно воздействуют на кожу, повышают потоотделение, вызывают сокращение и расслабление сосудов, возбуждение и торможение нервных окончаний, улучшают трофику, упругость и эластичность кожи.

В промежутках между заходами в парилку необходимо при помощи других средств: душа, бассейна, простого мытья, обливания, обтирания, обтирания снегом, массажа, а на заключи-

Чистота — лучшая красота.
Баня все грехи смоет.



тельном этапе — втирания в кожу различных лекарственных веществ и мазей воздействовать на кожу, чтобы она в целом лучше служила вашему организму.

При этом необходимо учитывать свойства вашей кожи. Кожа бывает нормальной, жирной и сухой. Нормальная кожа, которой обладает бóльшая часть людей — эластична, умеренно покрыта жировой смазкой, слегка влажная. Обычно на такой коже нет угрей, не бывает шелушения. Сухая кожа истончена, часто шелушится, быстро краснеет и обветривается. Жирная блестит, лоснится, на такой коже легко и часто возникают угри, она имеет пористый вид.

Сухой жар, длительное пребывание в его атмосфере будет пересушивать и без того сухую кожу. Людям с сухой кожей более полезно пользоваться парной с более высокой относительной влажностью и меньшей температурой. После бани людям с сухой кожей необходимо применять различные питательные кремы.

Полезны «паровые ванны» и людям с жирной кожей, но лишь на начальном этапе, чтобы раскрыть и прочистить забитые салом поры. В этот момент хорошо плеснуть на раскаленные камни отвар шалфея или календулы. В дальнейшем жирную кожу надо подсушить сухим жаром, поприкладывать к коже компрессы с отваром коры дуба или сам дубовый лист, дубовый веник. Будет полезен веник и березовый. После бани, хорошенько обсушив кожу, надо протирать ее лосьоном или выписанным у дерматолога специальным средством по уходу за жирной кожей.

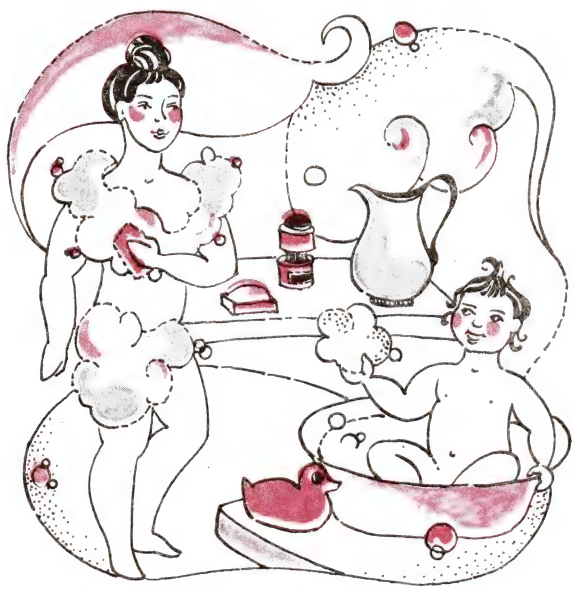
Оставшаяся от распаривания веника вода обладает прекрасными свойствами для ухода за кожей. Часть ее можно использовать для обливания по завершению мытья, другую же часть — для ополаскивания волос. Особенно хорошо использовать воду от крапивного веника или специально распарить в отдельной посуде немного листьев крапивы. Нелишне напомнить, что волосы моют осторожно, мыльной пеной — если силь-

Купи мыльце, да помой рыльце.

Завтра в баню собирается,
так уже сегодня не умывается.

но тереть куском мыла по волосам, это приведет к травматизации корней волос и более раннему их выпадению. Лучше пользоваться специальными шампунями или развести достаточное количество мыла в тазике до образования пены и мыть волосы уже в этом тазике. Пользоваться хозяйственным мылом нельзя.

Прекрасным косметическим средством является и сама вода. Благодаря разнице температур можно влиять на сосуды кожи, расширяя их под действием горячей воды и сужая под



действием холодной. Для этого можно погружать лицо поочередно в тазики с горячей и холодной водой. При морщинах вокруг глаз можно периодически погружать лицо в горячую воду, а в промежутках между погружениями прикладывать к глазам ладони, наполненные холодной водой или снегом. Полезны также компрессы — прикладывания к лицу и шее полотенец, смоченных в холодной и горячей воде. «Горячее» полотенце может быть смочено водой, оставшейся от распаривания веника, или отваром различных лекарственных трав (шалфей, ромашка, календула, липа, дуб и так далее).

Сауна может использоваться для лечения заболеваний кожи, так как благодаря усилению кровообращения в коже, активному выделению пота, различных ферментов улучшается трофика кожи, что ведет к рассасыванию патологических инфильтратов, активному выведению токсических продуктов как самой кожей, так и другими экскреторными органами, уменьшению зуда. Сауна применяется при аллергической крапивнице, дерматите, псориазе.

Более осторожно надо применять сауну при экземе и других заболеваниях кожи, сопровождающихся мокнутием, трещинами кожи, при грибковых и микробных заболеваниях кожи. В таких случаях можно использовать подсушивающий эффект сухого жара, употребляя минимальное количество воды. Для создания в парной среды, насыщенной парами определенных лекарственных веществ, надо, предварительно приготовив настой или отвар, плескать его в малых количествах на горячие камни, подвешивать над каменкой или рядом с ней травы в пучках.

* * *

В специальной монографии, посвященной сауне и русской бане, подготовленной и изданной в Москве в 1984 году, авторами которой явились специалисты по бане и сауне из СССР, Чехословакии, ФРГ, Финляндии, приведены списки заболеваний, при которых можно с большой пользой применять сауну. Учитывая, что результаты подобных исследований недоступны широкому читателю, редко подобные книги можно найти и на столе врача, в этой главе мы решили привести списки заболеваний (по органам и системам) в том виде, как они составлены и приведены профессором М. Матеем из Чехословакии. Приводимые сведения прежде всего предназначены для медицинских работников, студентов-медиков.

* * *

Показания к назначению сауны при заболеваниях кожи:

Хронические рецидивирующие экземы в стационарной или регрессивной стадиях, диссиминированный атопический дерматит на втором году жизни, атопический дерматит, диссиминированный атопический нейродермит, хроническая узелковая почесуха, метаболический эссенциальный и нейрогенный зуд, крапивница, токсико-аллергические и медикаментозные сыпи, все формы псориаза в стационарной и регрессивной стадиях,

артропатический или генерализованный псориаз в стационарной или регрессивной стадии, парапсориаз, красный плоский лишай, нарушение кератинизации, ограниченная склеродермия, лабильные формы ихтиоза у детей школьного возраста, атрофический акродерматит в стадии регресса, хронический фурункулез без нагноения, индуративные и шаровидные угри, хронические дерматиты, резистентные к обычной терапии.

Противопоказания:

Острые экземы, их экзацербации, мокнущие и импетигинозные формы, микробная экзема, детские экземы до двухлетнего возраста, почесуха при злокачественных заболеваниях, острая стадия псориаза, свежие высыпания, прогрессивные болезни, псориатические эритродермии, постулезные формы в острой стадии, оспеноподобный подагрический парапсориаз, очаговый псориаз с переходом в грибовидный микоз, диффузная и прогрессирующая склеродермия с системными поражениями, все острые заболевания или их обострения, наличие гнойной сыпи, контагиозные инфекционные кожные заболевания (пиодермии, дерматомикозы, эпидермофития), туберкулез кожи, проказа, туляремия, вирусные заболевания кожи, венерические заболевания в контагиозной стадии и во время лечения, паразитарные заболевания кожи, пузырчатка и аналогичные заболевания, эритематозы, опухоли кожи и предраковые заболевания, кожные проявления злокачественных заболеваний, первичные и вторичные эритродермии, кожные геморрагии.

ЛЕГКИЕ

Как мы уже говорили, на Востоке одной из основных функций кожи считали дыхание, однако основную функцию дыхания в организме выполняют легкие. Легкие осуществляют газообмен с окружающей средой, поглощают необходимые для жизнедеятельности газы и выделяют отработанные. Легкие принимают на себя первый удар микробов, вирусов, частиц пыли, выхлопных газов, всего того, что постоянно находится в воздухе во взвешенном состоянии.

Как кожа является барьером между организмом и внешней средой, так легкие выполняют ту же охранную функцию изнутри. Органы дыхания, включающие в себя нос с носовыми ходами, трахею, бронхи, многочисленные бронхиолы и альвеолы, имеют огромную поверхность: при глубоком вдохе — более 100 $м^2$.

Легкие, так же, как и кожа, являются одной из наиболее крупных и активных желез в организме человека, так как много-

численные железы, «рассыпанные» на поверхности легких, представляют собой колоссальную трудовую армию, вырабатывающую вещества, необходимые для обезвреживания тех вредных компонентов вдыхаемого воздуха, которые в легкие попадают. Поэтому очень важно периодически проводить «уборку», очищение легких, помогая тем естественным дворникам, которые работают не переставая для соблюдения порядка.

Гуляя в лесу, воздух которого насыщен различными полезными для легких и организма в целом веществами — фитонцидами, аэроионами, эфирными маслами, мы помогаем легким очистить себя. В медицинских учреждениях для очищения (санации) легких используются заливки в легкие специальных лекарственных веществ при помощи ингаляций. Баня же создает возможность одновременно проводить ингаляции фитонцидами, эфирными маслами, аэроионами, делать заливки за счет проникновения в глубинные отделы легких пара при плескании на раскаленные камни отваров и настоев различных лекарственных трав, кваса, пива, минеральной воды, вдыхании аромата от распаренного березового или другого веника.

Баня и сауна, благодаря воздействию горячего воздуха на слизистую оболочку полости носа, уменьшают отеки слизистых, оказывают подсушивающее дегидратационное действие и тем самым уменьшают выделение секрета из носа. Уменьшая сопротивление току воздуха в полости носа и глотки, мы тем самым уменьшаем спазм дыхательных путей.

Сухой жар вызывает также расслабление дыхательной мускулатуры, увеличивает подвижность позвоночника и ребер, эластичность тканевых структур грудной клетки, что приводит к улучшению вентиляции при снижении работы во время акта дыхания. Частота дыхания в сауне обычно возрастает на 20 вдохов в минуту.

Баня и сауна являются прекрасным средством борьбы с острыми респираторными заболеваниями и профилактическим средством. При высоких температурных режимах микробы и вирусы погибают, а активизация деятельности органов дыхания, эндокринной системы, повышение реактивности организма ведут к его мобилизации для дальнейшей борьбы с инфекцией. По данным финских медиков, среди людей, регулярно посещающих сауны, частота простудных заболеваний значительно меньше. При уже возникших заболеваниях, после нормализации температуры, сауна помогает снять отек слизистых носа, бронхов, уменьшить явления бронхоспазма, расслабить напряженную мускулатуру, вывести лишнюю жидкость из организма, увеличить кровоток, поднять реактивность организма.

Показания к назначению сауны при заболеваниях дыхательных путей:

Аллергические реакции, хронические синуситы, бронхосинуситы, назофарингиты, ларингиты, начальные стадии гипертрофических или атрофических воспалений верхних дыхательных путей, хронические неспецифические бронхиты, хронические бронхиты обструктивного типа, бронхиальная астма, состояние после воспаления легких, пневмокониозы, озена, хронические специфические поражения легких и дыхательных путей без признаков активности процесса.

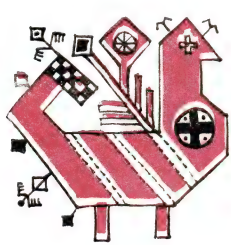
Противопоказания:

Острые вирусные заболевания дыхательных путей, острые специфические и неспецифические воспаления дыхательного тракта, бронхоэктатическая болезнь, хронические декомпенсированные респираторные заболевания с перегрузкой сердца, злокачественные опухоли и метастазы.

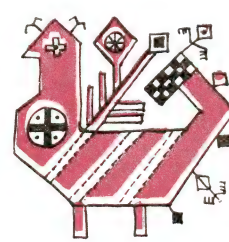
ПОЧКИ

Это довольно сложный парный орган, основная функция которого — выделительная. К почкам по почечным артериям поступает от брюшной аорты значительное количество крови. Здесь она проходит обработку: фильтруется, всячески очищается от продуктов обмена, солей, всасывается вновь... Ненужные для организма соли, шлаки, лишняя жидкость выводятся, нужная вновь поступает в кровяное русло. Часть жидкости из организма выводится кожей, незначительная часть — легкими, но основная часть жидкости выводится все же почками. Кроме того, почки выделяют специальные вещества, регулирующие приток к ним крови, чтобы «не захлебнуться» в излишках жидкости. Эти вещества регулируют тонус сосудов, кровяное давление и целый ряд других параметров.

В сутки почки выделяют в среднем от 1 до 2 литров мочи. В бане, при высокой температуре, за счет выделения из орга-



За паром глаз не знать.



низма жидкости с потом почки начинают работать менее интенсивно. Финскими учеными (Карвонен и др.) доказано, что уже через 15 минут пребывания в сауне объем выделяемой почками мочи становится минимальным и остается таким на протяжении 6 часов. Причем почки как-то учитывают сами, какие соли выводятся из организма с потом через кожу, и выделяют с тем незначительным количеством мочи, которое они все же вырабатывают, другие соли, чтобы сохранить баланс электролитов в организме. Именно поэтому во время посещения бани нежелательно употреблять значительное количество жидкости, особенно алкоголя, чтобы не мешать организму самому разобраться, что ему оставить, а что вывести наружу.

Почечным больным полезнее сухой жар, характерный для сауны.

Показания к назначению сауны при заболеваниях почек и мочевыводящих путей:

Хронические неспецифические циститы, хронические пиелоциститы без признаков поражения почек, хронические воспаления предстательной железы и яичек (орхиты), стерильность у мужчин и женщин, мелкий уролитиаз со спонтанным отходом камней (при достаточной водной нагрузке), интерстициальные нефриты (без признаков активности процесса, с умеренными функциональными нарушениями), хронические гломерулонефриты без признаков воспалительной активности с диастолическим давлением до 120 мм рт. ст., хронический туберкулез почек и мочевыводящих путей (без признаков активности процессов).

Относительные противопоказания:

Хронические гломерулонефриты с нарушением функции почек (без признаков активности процесса), склероз почек с нарушением функции и диастолическим давлением до 120 мм рт. ст., состояния после операции на мочевыводящих путях (без признаков воспалительной активности).

Противопоказания:

Острые специфические и неспецифические воспаления почек и мочевыводящих путей, острые интерстициальные нефриты, камни почек и мочевыводящих путей с нарушением функции почек или гидронефрозом, опухоли почек и мочевыводящих путей, гипоальбуминемия, водно-электролитные нарушения.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Сердце — это основной насос по перекачиванию крови в организме. Ни на секунду не останавливаясь, оно перекачивает

через себя 4 литра крови в минуту, более 3000 тонн за год. Частота сердечных сокращений в зависимости от тренированности человека — от 60 до 80 ударов минуту. В бане под действием высоких температур частота сердечных сокращений повышается, достигая от 100 до 160 ударов в минуту, резко ускоряется кровоток, расширяются мельчайшие капилляры, кровь устремляется из центра на периферию, освобождаются от застоявшейся крови все «укромные уголки» организма, его большого и малого круга. Кровь, депонированная в печени, селезенке, мышцах также устремляется в общее сосудистое русло, обогащая постоянно циркулирующую кровь. Благодаря открытию артерио-венозных шунтов, функционированию многочисленных маленьких «мышечных сердец», которые по мнению члена-корреспондента АН Белоруссии Н. И. Аринчина в значительной мере осуществляют периферическое кровообращение, облегчается работа левого предсердия и желудочка, следовательно, в парилке нагрузка на сердце даже несколько уменьшается.

Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы также полезен сухой жар, находиться в парилке они должны в горизонтальном положении, пользоваться веником умеренно. Нельзя посещать баню до истечения 3—4-х месяцев после острой стадии инфаркта миокарда, но и после этого срока посещать ее надо осторожно, постепенно привыкая к процедурам. Мнение, что баня может вызвать внезапную коронарную смерть, ученые Финляндии, где опыт использования сауны самый большой, не разделяют.

Показания к посещению сауны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

Вегетативно-сосудистая дистония, миокардиты и другие органические заболевания сердца без признаков активности воспалительного процесса, ишемическая болезнь сердца без приступов стенокардии с компенсированным кровотоком, состояния после инфаркта миокарда в III стадии реабилитации.

Относительные противопоказания:

Гипертоническая болезнь I—II стадии по классификации ВОЗ с систолическим артериальным давлением в покое свыше 200 мм рт. ст. и диастолическим давлением 120 мм рт. ст. (категорически запрещается охлаждение в холодной воде), компенсированный гипертиреоз, нестабильная стенокардия.

Абсолютные противопоказания:

Острый инфаркт миокарда в I—II стадии реабилитации (до 6 месяцев), гипертоническая болезнь III стадии по классификации ВОЗ и злокачественная гипертензия с систолическим давлением свыше 200 мм рт. ст., кардиомиопатии с повышенным

сопротивлением в малом круге кровообращения, острые воспалительные поражения сердечно-сосудистой системы, общий атеросклероз с органными повреждениями, острые тромбофлебиты с венозной недостаточностью, ишемическая патология нижних конечностей III стадии, резкое уменьшение массы тела, склонность к кровотечениям, заболевания сердца в стадии декомпенсации.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Большинство любителей бани отмечают во время процедур и после них успокоение, эмоциональную расслабленность, удовлетворение. После бани обычно бывает хороший спокойный сон. Люди, страдающие головными болями, отмечают их уменьшение. Уменьшается и боль в позвоночнике, а также по ходу нервов в руках и ногах, что характерно для так называемых радикулитов.

Как же воздействуют баня и сауна на нервную систему, этого директора-распорядителя всего нашего организма?

Прежде всего, благодаря расширению кровеносных сосудов на периферии: в коже, подкожной клетчатке, мышцах, кровь отливает от мозга, снижается активность его корковых структур, наступает его торможение, релаксация,— то, что обычно называют покоем. Вероятно, этим можно объяснить задушевные беседы, характерные для находящихся в парилке, как написал поэт Андрей Вознесенский, «проступают в парилке таимые в генах слова».

Сухой жар, пар, а также манипуляции при помощи веника и массаж через кожные рецепторы оказывают выраженное воздействие на центральную и вегетативную нервные системы. Банная процедура является стрессором и для нейро-эндокринной системы, приводя к выбросу в организм на всех уровнях большого количества гормонов. Регулярное посещение бани оказывает тренирующее воздействие на организм, вырабатывает устойчивость к стрессам. Именно поэтому люди, регулярно

Баня здоровит,
разговор молодит.

Баня — здоровье семьи.

посещающие баню и сауну, обычно более спокойные, готовые к трудностям и стрессам. Поэтому же парилка и сауна полезны спортсменам как для снятия стресса после соревнований, так и в качестве тренирующей процедуры.

Глубокое прогревание опорно-двигательного аппарата и мышц, а также усиление кровотока благоприятно воздействуют на периферическую нервную систему, чем и объясняется лечебный эффект бани при радикулитах.

Однако нервная система как наиболее тонкая субстанция первой реагирует на неправильное поведение в бане, нарушение температурных режимов, присутствие в воздухе угарного газа при недостаточном проветривании парилки, нарушении правил протапливания.

Видимо, отсюда происходят легенды о баеннике и других «чудесах», которыми окутана банная процедура. Ведь угарный газ, а также гипоксия мозга, возможная при значительном оттоке крови от него при длительном перегревании, могут привести к появлению галлюцинаций. Могут в бане возникать и обморочные состояния, связанные с нарушением тонуса сосудов. Поэтому люди, склонные к обморочным состояниям, в парилке должны занимать горизонтальное положение на полке́ и не посещать баню в одиночку. Кстати, по старым обычаям это рекомендовали делать всем, в баню в одиночку не ходили.

Смена тепловых режимов — прогревание с последующим охлаждением — должна проводиться крайне индивидуально, так как, являясь прекрасной тренирующей процедурой, она может приводить к возбуждению у людей с вегетативно-сосудистыми нарушениями, а также может привести к обострению процесса при заболеваниях периферической нервной системы.

Показания к приему сауны при заболеваниях нервной системы:

Вертеброгенные корешковые болевые синдромы (радикулит), слабо выраженные параличи после острой стадии полиомиелита, воспалительные заболевания ЦНС (через 12 месяцев после острого периода), дистрофические миопатии и миотонии, детские церебральные параличи, энурез, гипертонус мышц (рефлекторный, при эмоциональном напряжении), неврозы, вегетативная и нейроциркуляторная дистония, нарушение сна.

Противопоказания:

Эпилепсия и эпилептиформные припадки, сирингомиелия, миастения, сосудистая миелопатия, церебральные параличи сосудистой этиологии, экстрапирамидные заболевания с нарушением моторики, болезнь Паркинсона, острые воспалитель-

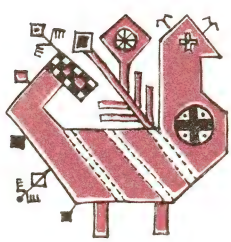
ные заболевания центрального, периферического и вегетативного отделов нервной системы, тяжелые нервно-вегетативные нарушения, мигрень.

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

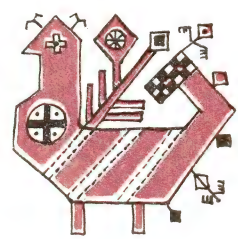
Существует замечательная поговорка: «Жар (пар) костей не ломит». Действительно, любое тепло, особенно сухой жар парной и сауны, полезны при заболеваниях костей, сухожилий, связок и мышц. Издавна на Руси и в Финляндии старики любили «греть свои косточки» в парилке. При простуде, которая часто сопровождается ломотой в костях, забирались на верхний полок взрослые и дети, грелись, массировали суставы, натирали их всякими снадобьями, хлестали по больным суставам и мышцам березовым веником, клали туда одну-две веточки можжевельника, а еще лучше помогал веник крапивный или еловый, пили отвары, зная, какой отвар лучше пить в бане, чтобы он там на жару всосался в кровь и был скорее доставлен к распаренному больному суставу.

Усиление кровообращения в коже, подкожной клетчатке, мышцах вызывает усиление обменных процессов в связках, сухожилиях и костной ткани, на эти обменные процессы влияет и кровеносная система самих органов. Местное воздействие тепла эти процессы усиливает: рассасываются отеки, увеличивается эластичность, а следовательно, и подвижность связочного аппарата, уменьшаются болевые ощущения, что позволяет после бани увеличивать объем движений в больных суставах.

При заболеваниях костей и суставов на эффективность банной процедуры влияет положение больного. Сустав должен быть поднят на максимальную высоту, так как наибольшая температура в бане у потолка, при этом голова и область сердца могут находиться ниже. В таких случаях можно использовать специальные подставки для ног, которые ставятся на верхний



В бане кости распаришь — тело поправишь.



полок. На эффективность лечения влияет и скорость потока воздуха — обычно ее регулируют веником.

Важна техника применения веника: предварительное тщательное и постепенное прогревание сустава, сила похлестывания в дальнейшем, растирание веником, применение его в качестве компресса, дальнейший массаж, пассивные и активные движения в больных суставах, применение компрессов из различных лекарственных растений и веществ как во время банной процедуры, так и по завершении ее.

Людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, нужно быть очень осторожными при обливании и обтирании — применение холода может вызвать обострение, желательно, чтобы во время приема водных процедур холодная вода не попадала на больной сустав. Люди, постоянно принимающие медикаменты: анальгетики, противоревматические, противовоспалительные средства, а особенно гормоны, должны быть предельно внимательны к своему самочувствию во время пребывания в бане, так как у них реакция организма на высокие температуры может протекать непредсказуемо.

Пользоваться парной или сауной нельзя при активном ревматическом процессе, так как прежде всего это может отрицательно сказаться на состоянии сердечно-сосудистой системы. Необходимо дождаться стойкой ремиссии.

При подагре, когда больной человек принимает мочегонные средства, в период пользования парной или сауной необходимо до и после процедуры употреблять значительное количество жидкости, что позволяет уменьшить вероятность образования камней в почках.

После операции на суставах необходимо дождаться полного заживления послеоперационных швов и восстановления функции сустава, что обычно бывает через 3—4 месяца.

Острые травмы (особенно у спортсменов) в виде ушибов, растяжений связок, боли, связанные с перетренировкой, обычно

Живая кость тепло любит.

Сижу у банной печи
да грею плечи.

хорошо поддаются лечению сухим жаром, веником и массажем.

Показания к назначению сауны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

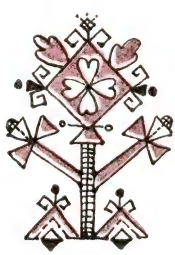
Нарушения осанки, повышенный тонус мышц (рефлекторный, при эмоциональном напряжении), альгодистрофический синдром после обострения заболевания, вертеброгенные болевые синдромы, внесуставной ревматизм (патология мышц, связок, фасций), состояние после травм суставов и мягких тканей опорно-двигательного аппарата, после повреждений и оперативных вмешательств, после эндопротезирования (через 3—4 месяца после операции), генерализованный остеоартроз, деформирующий артроз (коксартроз, гонартроз), реактивные артриты (вызванные системными заболеваниями), плечелопаточный периартрит, ревматизм через год после острой стадии без признаков биохимических и органических нарушений (главным образом со стороны сердца), ревматоидный артрит в стадии ремиссии без диспротеинемии, анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева) без признаков воспалительной активности, псориатический артрит, подагрический артрит после обострения, метаболические остеопении, остеопороз в связи с образованием контрактур, остеомаляция.

Противопоказания:

Острые заболевания опорно-двигательного аппарата, острые ревматические заболевания с признаками активности процесса и диспротеинемией, острые компрессионные корешковые синдромы и дископатии при спондилите, активная кортикостероидная терапия, острые повреждения.

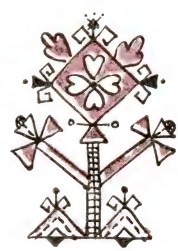
ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

В организме человека существует система специальных желез, которые под воздействием нервной системы вырабатывают специальные химические вещества, поступающие в кровеносное и лимфатическое русло и мгновенно распространяю-



Такая парка, что небу жарко.

Пропотеешь —
так и жар пройдет.



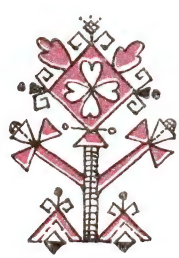
щиеся по всему организму. Они являются как бы железами «быстрого реагирования» и выделяют те вещества, которые необходимы человеку в конкретный момент.

Мы уже говорили о реакции нервной системы на воздействие парной или сауны со всеми их компонентами. Эндокринная система также довольно активно реагирует на стрессовое воздействие сухого жара и «легкого» пара. Гормоны внутренней секреции начинают вырабатываться тут же, на всех этажах человеческого организма, начиная от гипофиза и кончая корой надпочечников. Саунологи доказали, что через 4—5 минут пребывания в парной резко активизируется деятельность щитовидной железы, коры надпочечника, половых органов. У кормящих женщин в период пребывания в сауне резко увеличивалась лактация, причем это увеличение сохранялось еще в течение 6—10 часов после бани.

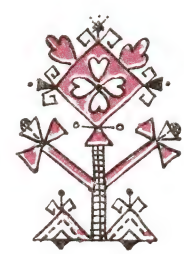
Пребывание в бане увеличивает обмен веществ, причем отмечается увеличение состава различных необходимых человеку микроэлементов в крови за счет потери лишней жидкости.

Многие считают сауну и парную панацеей от избыточного веса, при этом пользуются специальными отварами, обладающими потогонным (отвар липового цвета, листьев малины, земляники и других потогонных растений) или мочегонным действием (отвар брусничного листа, «медвежьих ушек» — толокнянки, иногда пользуются даже таблетированными мочегонными средствами), натирают кожу водкой, пивом, солью, медом.

Другие подолгу сидят на верхнем полке — до головной боли, до обморочного состояния... Применяют и другие ухищрения, чтобы за одну-две процедуры избавиться от 3—6 лишних килограммов. Действительно, за одну банную процедуру можно потерять 1,5—2 кг за счет выведения из организма воды. Однако этот эффект нестоек, причем одновременно с потерей жидкости теряются и необходимые для организма минеральные вещества, среди них калий и натрий, баланс которых в организме необходим. Жидкость, потерянная в парной, вскоре



В баню ходят не воду пить,
а тело мыть.



восстанавливается, а вместе с ней и вес незадачливого «охотника похудеть».

Сауна и баня не могут самостоятельно использоваться для борьбы с лишним весом. Лишь комплексная программа — целенаправленное ограничение приема пищи, регулярная гимнастика в сочетании с бегом, ходьбой на лыжах, а также регулярное посещение сауны (бани) — может привести к заметному снижению веса.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Воздействие сауны на пищеварительную систему осуществляется как опосредованно, за счет нервной и эндокринной систем, так и непосредственно за счет температурного фактора.

Тепло и холод влияют на кровоснабжение органов желудочно-кишечного тракта посредством перераспределения крови в организме, о чем мы уже говорили. В результате оттока крови на переферию кровоснабжение органов пищеварения на начальном этапе уменьшается. Уменьшается и секреторная активность этих органов, их моторика. Именно поэтому важно перед посещением бани не переедать, так как находящаяся «мертвым грузом» в слабо функционирующем желудочно-кишечном тракте пища будет давить на диафрагму, мешать нормальной вентиляции легких, затруднять работу сердца.

Обычно в бане есть не хочется. Однако, если такая парадоксальная реакция наблюдается, ей нельзя потворствовать. В крайнем случае в бане и сразу после нее можно употреблять овощи и фрукты или в очень ограниченном количестве что-нибудь более существенное: сосиски, жареная колбаса (как это делают финны). Переедание и после бани, несмотря на закономерное повышение аппетита в ответ на приток крови к внутренним органам и повышение обменных процессов, нежелательно.

Показания к посещению бани (сауны) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта:

Функциональные диспепсии, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии, состояния после операции на желудке и двенадцатиперстной кишке (через 6 месяцев) без нарушений функций, моторно-эвакуационные расстройства кишечника функционального характера, состояния после резекции тонкой и толстой кишок (через 6 месяцев) без нарушения функций, привычные запоры при заболеваниях желудка, двенадцатиперстной кишки, желчевыводящих путей, хронический холецистит без камней, функциональная билиарная диспепсия, состояния после операций на желчном пузыре

и желчевыводящих путях (через 6 месяцев) без нарушения функции печени.

Противопоказания:

Острые и подострые заболевания желудочно-кишечного тракта, хронические гепатиты, хронические воспаления брюшины, желчекаменная болезнь с частыми приступами, понос, колостомия и энтеростомия, новообразования желудочно-кишечного тракта, мелена и рвота с кровью, проктоколиты.

БАНЯ И САУНА ПРИ ЖЕНСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Баня издавна применялась для лечения различных заболеваний у женщин. Длительно нерожавшую женщину обязательно вели в баню, поили различными отварами, парили, всячески «колдовали» над ней, и в ряде случаев беременность наступала. В баню водили неуверенную в себе девушку для того, чтобы повысить ее «лемби» — силу привлекательности, что так красочно описано в одном из следующих разделов нашей книги. В бане обязательно парили молодую невесту перед свадьбой и наряжали ее. В бане принимали роды, так как отдаленность от жилых помещений, относительная стерильность, особенно дымовых черных бань, достаточное количество теплой воды, необходимой как матери, так и ребенку, возможность добиться максимальной релаксации и психического комфорта создавали оптимальные возможности для родов.

Как мы уже говорили, в парной благодаря значительному воздействию на организм роженицы, на ее нервную и эндокринную системы у нее повышается лактация — образование молока. Парная положительно влияет и на ребенка, дает возможность создать оптимальный температурный и влажностной режим. Естественно, что в данной ситуации температура и относительная влажность воздуха в парилке-сауне не должны быть высокими.

В настоящее время сауна весьма успешно применяется для лечения гинекологических заболеваний, особенно хронических.

Показания к применению сауны в гинекологии и акушерстве:

Первичная и вторичная стерильность и инфертильность, нарушение функции яичников и связанные с этим расстройства функции матки, первичная и вторичная аменорея, овариальная дисменорея и недостаточность, хронические воспалительные заболевания внутренних половых органов, хронические осложнения после прерывания беременности, климактерический синдром при переносимости гипертермических процедур, нормальная беременность вплоть до родов.

Баня и сауна применяются также при заболеваниях половых органов у мужчин. Это прежде всего хронические простатиты, орхиты, эпидедимиты. Имеются сведения о положительном воздействии бани при стерильности и импотенции у мужчин.

В старые времена, если жених в первые две ночи не мог выполнить свои обязанности, его вели в баню, где хорошенько парили и стегали веником, при этом воздействию веника особенно тщательно подвергалась нижняя часть позвоночника, что имеет под собой довольно четкие рефлекторные корни.

После длительных военных походов и путешествий русский человек всегда первым делом шел в баню, причем не только для того, чтобы помыться, но и чтобы снять стресс, расслабиться.

Баня всегда использовалась для лечения и профилактики заболеваний у детей. Причем применялась она при тех же заболеваниях, что и у взрослых. В настоящее время дети мало приучены к бане, поэтому многие из них не только пренебрегают парилкой, но и боятся сильного жара.

Приучать детей к бане и сауне надо очень осторожно, чтобы не напугать. Температура в парной на начальном этапе не должна превышать 80°С, нужно быть осторожным при подаче воды на каменку, чтобы не вызвать ожогов. Посещение бани детьми без родителей недопустимо. По мере накопления опыта температура в бане может повышаться, разница температуры в парилке и температуры воды — снега, применяемых для охлаждения, может достигать 100°С.

Парная и сауна очень полезны детям с хроническими заболеваниями дыхательной системы, склонностью к простудным заболеваниям, ангинам. Она показана при ревматизме, неврозах, ночных страхах, недержании мочи, повышенной утомляемости. Кроме того, регулярное посещение бани помогает воспитывать организованных, смелых, настойчивых детей, помогает преодолевать отчуждение между детьми и взрослыми.

САУНА И СПОРТ

Популярность бани и сауны в значительной мере обусловлена популярностью их у спортсменов. Именно после Олимпийских игр 1824 года в Париже, а затем в Берлине в 1936 году, когда финские спортсмены показали отличные результаты, которые многие спортсмены и тренеры других стран связали с пользованием сауной, она начала покорять земной шар. Более внимательно стали приглядываться к сауне и спортивные врачи. В настоящее время установлено, что именно сауна с ее

сухим жаром и низкой относительной влажностью предпочтительнее для спортсменов.

Необходимо различать несколько аспектов сауны для спортсменов. Прежде всего сауна (баня в несколько меньшей мере) обладает тренирующим компонентом, что очень важно **в период тренировок.**

Как уже было сказано, баня является выраженным стрессором для нервной системы. Подвергаясь периодическому воз-

действию такого стресса, организм человека, прежде всего его нервная система, постепенно привыкает к нагрузкам и тренирует свои антистрессовые механизмы, которые легко включаются в борьбу и при стрессах другого происхождения, что очень важно для спортсмена. Тренируются также нейро-эндокринные механизмы, вегетативная нервная система.

Сердце легче переносит увеличение частоты сердечных сокращений, доходящих как в парной, так и при значительных спортивных нагрузках до 140—160 сокращений в минуту. Кстати, влияние на организм, прежде всего на сердечно-сосудистую

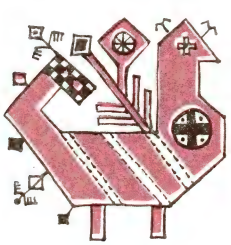
систему, сауны можно сравнить с влиянием бега на расстояние 3000 м. Под влиянием перепада температур в парной и при обливании холодной водой или обтирании снегом происходит хорошая тренировка (гимнастика) сосудов.

Организм человека, регулярно посещающего баню, более быстро адаптируется к смене температурных и климатических режимов, что важно для спортсменов высших квалификаций, участвующих в международных соревнованиях. Сухой жар в парной и сауне является прекрасным профилактическим средством для профилактики простудных заболеваний, что также важно для спортсменов, которые должны быть постоянно в форме и не пропускать тренировок ни при каких условиях.

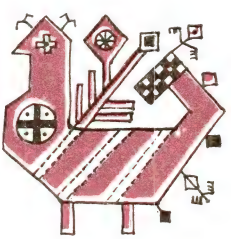
Наконец, сухой жар позволяет, периодически удаляя из организма лишнюю воду, сбавлять вес, что важно для тех спортсменов, у которых от веса зависит попадание в нужную весовую категорию. К сожалению, бывают случаи, когда спортсмены сами или под нажимом тренера значительно снижают вес при помощи сауны, не учитывая того, что с водой из организма уходят необходимые для нормальной работы мышц и сердца соли калия и натрия, что приводит к плачевным последствиям во время соревнований или после их завершения. Особенно недопустимо одновременно пользоваться сауной и мочегонными средствами.

В подготовительном периоде сауну (баню) обычно посещают 2—3 раза в неделю — в дни, когда тренировочная нагрузка невелика. Если посещение сауны совпадает с днем интенсивной тренировки, то время нахождения в бане ограничивается получасом, причем время нахождения в собственно парной сокращается до 3—5 минут, положение в парилке — лежа, с целью добиться максимальной релаксации.

То же самое можно сказать **о периоде соревнований:** в этот период необходимо ограничить нагрузку во время пребывания в сауне, использовать время пребывания в парной для снятия усталости, согревания и растирания мышц, релаксации. Сухой



Парься — не ожгись,
поддавай — не опались,
с полка не свались.



жар, массаж, похлестывание веником позволяют уменьшить боли в мышцах и связках, обусловленные микротравмами, полученными во время тренировок и соревнований, быстрее удалить из организма молочную кислоту и другие продукты, накапливающиеся при усталости, помогают снять эмоциональное и мышечное напряжение. Однако банная процедура, сама являясь стрессором, должна применяться осторожно, так как длительная и интенсивная процедура, наложенная на уже имеющийся стресс от соревнования, может вызвать срыв.

В переходный период тренировочного цикла, когда нагрузки у спортсмена несколько снижаются, можно посещать баню чаще (от 3 до 6 раз в неделю), и «банную» нагрузку можно увеличивать, хотя всегда необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Если на микротравмы, полученные во время тренировок и соревнований, банная процедура обычно влияет положительно, то при травмах серьезных, сопровождаемых припухлостью, кровотечением, резкой болью, от бани следует воздержаться. Это собенно касается боксеров, у которых во время нокаута или нокдауна возможны кровоизлияния в мозг. Им можно посещать баню (сауну) не ранее, чем через 24 часа после соревнований, если нет никаких отклонений в состоянии здоровья.

Есть много тонкостей и отличий в пользовании баней и сауной у спортсменов, занимающихся различными видами спорта, о которых может знать и судить только тренер. Во всяком случае, лыжник и штангист по-разному должны пользоваться этим прекрасным тренирующим, сохраняющим и восстанавливающим здоровье средством.

МАССАЖ В БАНЕ

История возникновения массажа уходит в седую древность. Возможно, он возник, когда какой-нибудь непослушный малыш, живущий еще в пещере, ушиб руку или ногу, а сердобольная мать погладила его.

Слово «массаж» в той или иной вариации встречается почти у всех народов. Массаж был известен в Древнем Китае и Индии, Вавилоне и Египте, широко применялся в Древней Греции и Риме. Причем не только для лечения, но и для профилактики заболеваний, сохранения здоровья, поддержания спортивной формы у олимпийцев, воинов, гладиаторов.

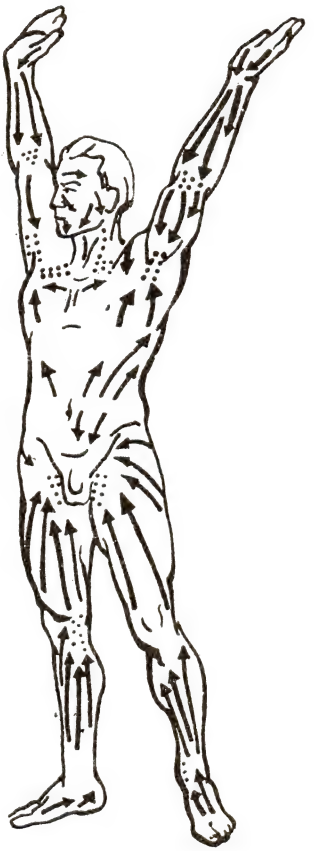
Можно смело утверждать, что массаж издавна практиковался и на Руси. В древнерусских медицинских книгах

XII—XIII веков (период расцвета древнерусской медицины) описывается методика массажа, в частности растирание и поколачивание. Массаж широко применялся в банях — веником пользовались не только для похлестывания, но и для растирания.

Элиас Лённрот, путешествуя по северной Карелии во время сбора рун «Калевалы», описал методику массажа, которая применялась местными жителями в банях: «Пальцами пощипывают все мышцы тела, особенно там, где имеются сухожилия... трудятся изо всех сил... растирание длится полчаса».

В течение веков вырабатывались определенные приемы массажа, которыми пользуются и в бане.

Поглаживание: с этого приема обычно массаж начинается и им же заканчивается. Раскрытая ладонь свободно скользит по коже, нежно поглаживая ее, вызывая успокоение, улучшение крово- и лимфотока в коже, согревая (в бане, учитывая, что согревание кожи, усиление крово и лимфотока уже произошло под действием высоких температур, этот прием обычно не очень длителен).



Направле́ния массажных линий

Основной принцип поглаживания и всех других приемов — массировать от периферии к центру. Руки нужно массировать, будто надевая на них перчатки, ноги — как будто надеваете чулки. На теле массаж идет к лимфатическим узлам (по ходу тока лимфы).

Самые значительные скопления лимфоузлов у человека находятся в подмышечных и паховой областях. На передней поверхности тело массируется от пупка вверх к подмышечным областям и ключицам и вниз — от пупка к паховой области. На спине принцип тот же. В среднем за одну минуту производят 24—26 поглаживаний.

Есть несколько разновидностей поглаживания. Производят поглаживание пальцами на небольших площадях — на кисти, стопе, на лице (в косметическом массаже), при сегментарном и точечном массаже. Кроме наиболее часто применяемого ладонного поглаживания существует тыльное, более нежное, применяющееся при массаже детей, особенно для массажа живота, который проводится по часовой стрелке. Этот прием необходимо усвоить всем, у кого есть маленькие дети, которым надо помогать в нормализации деятельности кишечника.

Если проводить такой массаж регулярно, то можно будет выбросить за ненадобностью клизмы. Кстати, и взрослым, страдающим запорами, стоит чаще применять метод в качестве самомассажа.

На второй минуте поглаживание переходит в **растирание**. Рука не скользит, а растирает, трет кожу, сдвигая ее, стараясь через кожу воздействовать на находящиеся в глубине ткани и органы. Этот прием занимает до 40% времени всего массажа. Растирание может осуществляться: основанием ладони, подушечками пальцев, тыльной поверхностью пальцев. Среди приемов растирания наиболее часто употребляется «пиление».

При пилении кисти рук, расположенные параллельно друг другу на расстоянии 1—3 см, двигаются разнонаправленно — «пилят» ткани. Валик из массируемых тканей, образующийся между кистями массажиста, растирается и постоянно смещается. В массируемой области улучшается кровоток, возникает гиперемия — покраснение кожи.

Следующий элемент растирания — гребнеобразное растирание, осуществляется сжатой в кулак кистью — образовавшимся из костяшек пальцев «гребнем». Этот прием хорошо применять на больших плоскостях: позвоночнике — при радикулите, грудной клетке — при бронхитах и пневмониях, болях в мышцах бедер — при перетренировке.

Щипцеобразное растирание производится «пястью» — сложенными вместе большим, указательным и средним пальцами. Двигаются пальцы прямолинейно или спиралеобразно, растирая суставы, сухожилия, некрупные мышцы,— применяется в основном при суставных болях.

Растирание может быть и менее глубоким в зависимости от показаний, возраста и индивидуальной переносимости. Процедура не должна быть болезненна.

Растирание постепенно переходит в поглаживание, а затем начинается следующий прием массажа — **разминание.**

Прежде чем перейти к этому приему массажа, разучим одно «детское» стихотворение:

Рельсы, рельсы...
Шпалы, шпалы...
Ехал поезд запоздалый.
Из последнего вагона
Вдруг посыпался горох.
Пришли куры — поклевали,
Пришли гуси — пощипали,
Пришел слон — потоптал,
Потоптал и ушел.
Пришел дворник, все подмел,
Поставил стол, стул и написал письмо.
Опустил письмо в почтовый ящик.
Письмо шло, шло, шло — не дошло,
Шло, шло, шло, не дошло.
Шло, шло, шло и на станцию пришло...

Этот нехитрый, легко запоминающийся стишок составлен не по законам обычной логики и стихосложения, а лишь как канва, «приговор» при массировании детей. Он отражает основные приемы, применяемые при массаже: поглаживание, ударные приемы (поколачивание, похлопывание, рубление), вибрационные приемы.

Итак, вернемся к разминанию. К этому приему относятся: надавливание ладонью или кулаком: «пришел слон, потопталпотоптал...», надавливание пальцем: «пришли куры, поклевали...», щипцеобразное разминание — надавливание тремя пальцами (большим, указательным и средним) с щипком: «пришли гуси — пощипали...».

На крупных мышцах рук, ног, поясницы (при радикулитах) производят разминание-отжимание: массируемую мышцу обычно захватывают руками, оттягивают, сдавливают, отжимают, подобно тому, как отжимают белье.

За разминанием следуют **ударные приемы.**

Для ударных приемов характерно кратковременное, ритмичное, сильное воздействие кистью, пальцами, кулаком на массируемые ткани. Это те же «куры», «гуси», «слон», но более живые, активные. К разновидностям приемов массажа относятся: поколачивание, похлопывание, рубление. Силу воздействия необходимо соизмерять с возрастом, состоянием и индивидуальной переносимостью. Руки массирующего не должны быть напряжены, они двигаются легко и свободно, не вызывая болевых ощущений у массируемого.

Поколачивание не следует производить в области сердца, почек, на шее. Этот прием особенно хорош при патологии легких, после поколачивания рекомендуется обязательно произвести похлопывание и перейти к поглаживанию — «пришел дворник, все подмел...»

Вибрация бывает непрерывная и прерывистая. При непрерывной вибрирующая рука массажиста заставляет непрерывно дрожать массируемые ткани. Сила давления и частота вибраций руки массажиста постепенно нарастает, доходя до 200—300 колебаний в одну минуту, затем постепенно вибрация урежается. Прием может осуществляться кулаком, ладонью, одним, двумя, тремя или всеми пальцами одновременно. Особенно часто этот прием осуществляется в точечном массаже. Людям, страдающим бронхиальной астмой, бронхитом, пневмонией и другими заболеваниями органов дыхания, рекомендую использовать этот прием, проводя массаж в области яремной вырезки, по средней линии грудины и в грудино-реберных сочленениях. При непрерывной вибрации рука массирующего не отрывается от тела пациента.

Если рука отрывается, производя вибрирующие движения через какие-то промежутки времени, то это — п р е р ы в и с т а я в и б р а ц и я. Некоторые авторы относят к прерывистой вибрации, описанные выше ударные приемы, что не совсем правильно. В восточном массаже прерывистая вибрация считается возбуж-

дающим методом, а непрерывная — тормозным, успокаивающим.

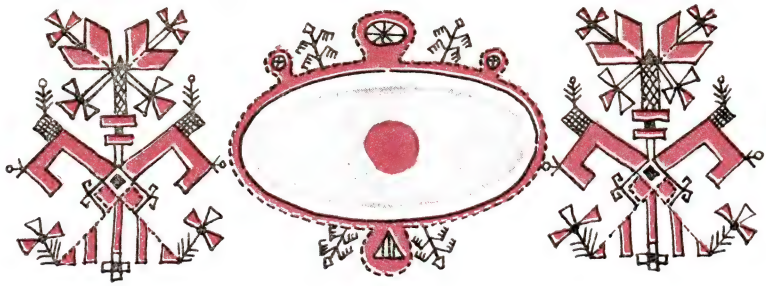
Массаж в бане и сауне обычно проводят в мыльном помещении, после того, как хорошенько прогреваются на полке́. Положение массируемого должно быть удобным, на предварительно омытой горячей водой лавке. Прогретые мышцы обычно расслаблены, что облегчает тщательное массирование, позволяет добраться до глубоко расположенных костей, связок, органов.

Массирующий тщательно намыливает руки, чтобы они легко скользили по коже. Необходимо более тщательно массировать больные мышцы, суставы, органы, не пренебрегая однако и остальными. Длительность всего массажа в бане обычно 20—30 минут, но и более короткий массаж несомненно принесет пользу. В конце процедуры можно использовать различные щетки, мочалки, рукавицу, сшитую из махрового полотенца. Можно в мыльной провести растирание и веником.

Массаж в парной проводят реже, длительность его значительно снижается, для проведения массажа в парной не требуется смазывать руки мылом, так как влажная кожа достаточно эластична и скользка. Из приемов массажа здесь больше показаны ударные. И все-таки истинные знатоки банного дела в парилке предпочитают веник.

Необходимо избегать во время массажа сквозняков, так как неподвижное положение после предварительного распаривания может спровоцировать простудное заболевание. Если массаж в бане провести некому, то можно делать его самостоятельно. Приемы самомассажа те же: поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы, можно также добавить потряхивание, активные и пассивные движения в суставах, о которых мы не говорили.

При этом так же необходимо помнить о расположении лимфатических узлов и сосудов и проводить массажные движения в соответствии с приведенными ранее правилами. Положение во время самомассажа можно менять так, чтобы было удобно его проводить. При проведении самомассажа стоит обращать внимание не только на больные органы и суставы, но и на рефлексогенные зоны, находящиеся на кистях, стопах, лице и шее. Массаж этих зон благотворно отражается на организме в целом.



ГЛАВА ТРЕТЬЯ —

практическая, в которой рассказывается о том, как надо баню топить, как и из чего можно сделать веник, как «приготовить» пар, отвары каких трав и при каких заболеваниях плескать на камни, стоит ли до бани или в бане есть и пить, как делать массаж и еще о многом другом, что может пригодиться тому, кто собирается в баню или регулярно туда ходит. Проводником у читателя будет Алеша Бесконвойный — герой одного из рассказов В. М. Шукшина.

Баня, банька, баенка — теплое, ласковое и любовное отношение к этому удивительному творению человеческих рук и разума характерно для русского народа.

Возникнув около двух тысячелетий назад как явление гигиенического плана, оно вскоре стало частью духовного бытия. Баня издавна является местом общения. Уважаемого гостя угощали не только обедом, но и парной банькой, с веничком, с квасом, с отварами различных ягод и трав. По устройству и чистоте баньки судили о хозяине.

Русские люди проявляли талант, индивидуальность не только в строительстве и отделке бани, но и в способах пользования ею. Банное искусство постоянно совершенствовалось, вбирая опыт поколений, и даже других народов. На это искусство накладывал свой отпечаток регион проживания, окружающая природа. Если в средней полосе чаще всего для бани пользовались вениками из березы или дуба, то в южных губерниях применяли и веники из клена или даже из эвкалипта, а в Сибири широкое распространение получили веники из хвойных деревьев: пихты, ели, сосны.

У многих были свои особые рецепты изготовления (вязки) веников, «приготовления» пара, особые любимые травы и наборы трав, которые заранее собирали и сушили, а в бане заваривали для того, чтобы плескать на камни или клали на полки. Даже способы похлестывания веником, впитав в себя опыт предыдущих поколений, были индивидуальны, зависели не только от болезней, но от силы, ловкости, эмоционального настроя. В каждой деревне, в каждой семье были любимые рецепты кваса, морса или отвара трав, которые употребляли в бане и после нее.

Баня, возникшая на Руси еще в дохристианский период, стала неотъемлемой частью народного быта Христианской Руси, а затем и России. Она осталась любимой в народе и в период гонений на христианство, когда многие народные традиции, выработанные веками, рушились.

К сожалению, утрачены многие тонкости банного искусства и лишь отголоски этих традиций встречаем мы в художественной литературе, в рассказах и повестях таких писателей, как В. Шишков, А. Фадеев, В. Белов, Г. Марков... Чаще же нам приходится сталкиваться с общественной баней, блестящую гротескную картину которой дал М. Зощенко. Тем не менее, в последние два десятилетия бани наших городов вновь превращаются из «помывочного пункта» в место оздоровления, отдохновения, возрождения традиций. Выходят массовыми тиражами, выдерживают повторные издания и мгновенно исчезают с прилавков прекрасные книги о банях, авторами которых являются медики, спортсмены, журналисты. Появились специальные медицинские руководства и статьи в журналах, где обсуждаются различные аспекты влияния бани на человека. Снят запрет на строительство бань на дачных участках, и они радостно начали вырастать как грибы по берегам рек, озер, в укромных уголках дачных участков.

Баня, банное искусство — эта тема необъятна. Будут написаны десятки, сотни книг о ней, но не перестанут находить «изюминки», раскрывающие какой-то новый аспект этого древнего мастерства.

Среди всех руководств, статей, книг, рассказов бывалых людей, врачей, спортсменов, которые мне довелось читать или слышать, выделяется короткий рассказ В. М. Шукшина «Алеша Бесконвойный». По удивительной, щемящей правдивости, по тому сгустку народного опыта и любви к бане нет этому рассказу ничего равного.

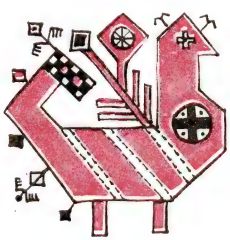
Герой рассказа — Костя Валиков, прозванный за свою страсть к бане и неуправляемость по субботам Алешей Бесконвойным,

«пять дней в неделе ⟨...⟩ был безотказный работник, больше того — старательный работник, умелый (летом он пас колхозных коров, зимой был скотником — кочегарил на ферме, случалось — ночное дело — принимал телят), но наступала суббота, и тут все: Алеша выпрягался. Два дня он не работал в колхозе: субботу и воскресенье. ⟨...⟩ В субботу он топил баню. Все. Больше ничего. Накалял баню, мылся и начинал париться. Парился, как ненормальный, как паровоз, по пять часов парился! С отдыхом, конечно, с перекуром... Но все равно это же какой надо иметь организм! Конский?

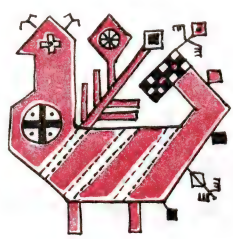
⟨...⟩ В субботу он просыпался и сразу вспоминал, что сегодня суббота. И сразу у него распускалась в душе тихая радость. Он даже лицом светлел. Он даже не умывался, а шел сразу во двор — колоть дрова».

Шукшин удивительно точно подметил одну из особенностей бани — она выявляет индивидуальность человека, вызывает особый «философский» настрой, так свойственный россиянам. Вот и Алеша Бесконвойный *«всегда много думал, глядя на огонь: „⟨...⟩ Вот вы там хотите, чтобы все люди жили одинаково... Да два полена и то сгорают неодинаково, а вы хотите, чтоб люди прожили одинаково!" Или еще он сделал открытие: человек, помирая — в конце в самом,— так вдруг захочет жить, так обнадеется, так возрадуется какому-нибудь лекарству!.. Это знают. Но точно так и палка любая: догорая, так вдруг вспыхнет, так озарится вся, такую выкинет шапку огня, что диву даешься: откуда такая последняя сила? ⟨...⟩ в субботу он так много размышлял, вспоминал, думал, как ни в какой другой день. Так за какие же такие великие ценности отдавать вам эту субботу? А?»*

Василий Макарович Шукшин, сам большой знаток и любитель бани, вложил в этот рассказ и в образ своего героя все свои знания и любовь к русской бане, наполнил его такими тонкостями, которые лучше описать невозможно, поэтому последуем за Алешей Бесконвойным в баню и понаблюдаем, что и как он делает и попробуем объяснить.



Пятница — для стирки,
суббота — для бани.



«У него была своя наука — как топить баню. Например, дрова в баню шли только березовые: они дают после себя стойкий жар». Действительно, березовые дрова наиболее часто используют в бане, так как береза горит ровно, не «стреляет», сухая береза обычно не дает угара, что очень важно в бане, а создает стойкий жар... Более того, при горении береза выделяет вещества, которые полезны для кожи, органов дыхания.

Березовый уголь, благодаря чистоте и пористости, использовали издавна — как уголь активированный при заболевании желудочно-кишечного тракта, принимали его внутрь при повышенном газообразовании, отравлении пищевыми продуктами, грибами. Березовый деготь использовался в народной медицине при многих заболеваниях, входит он и сейчас в состав знаменитой мази Вишневского, широко используемой в гнойной хирургии для заживления ран, язв, пролежней, при поверхностных воспалительных процессах.

Различные дегтярные мази с добавлением серы, парафина, солей металлов и других компонентов используются для лечения разнообразных кожных заболеваний: экземы, псориаза, чесотки и других.

При подготовке бани по-черному, которую топил Алеша Бесконвойный, сорт дров имел особое значение, так как дым наполнял всю баню, а сажа оседала на стенках и действовала на организм в течение всей банной процедуры. Березовые дрова использовались в основном при заболеваниях легких, кожных заболеваниях, для общего тонизирования организма. Сосновые и еловые дрова чаще применяли при болях в суставах, ревматизме, радикулите. Осина и ольха применялись в бане реже, когда надо было избавиться от насекомых, хорошенько обработать белье. Чаще осиновые и ольховые дрова использовали для того, чтобы коптить рыбу или мясо, так как они дают много дыма и обычно горят дольше березовых и хвойных. Имеется и обрядовое значение дров, о чем рассказано во второй части нашей книги.

Любопытно, что в наши дни старообрядцы, ушедшие после революции в Маньчжурию, а затем перебравшиеся в Уругвай, топят баню по-черному, используя для этого дрова из эвкалипта. Вот где аромат и стерильность! Об этом было рассказано в «Комсомольской правде» в сентябре 1991 года.

В настоящее время, когда баня топится в основном по-белому — весь дым уходит в трубу, а не оседает на стенах бани,— можно пользоваться любыми дровами, однако для бани надо брать дрова сухие, так как сырые дрова, и тем более дрова с гнилью, часто дают угар.

Желательно, чтобы в бане не было никаких других запахов, особенно искусственных, химических, именно поэтому Алеша Бесконвойный при разжигании каменки *«то полено, которое клал поперек, посередине ершил топором, и все, и потом эти заструги поджигал»* и никогда не пользовался бумагой, керосином, *«как навадились теперь обливать»*.

Более того, он даже саму баньку не доверял мыть жене и не пользовался при мытье баньки мылом или стиральным порошком. *«У него был заготовлен голичок, песочек в баночке 〈...〉 Все перемыл, все продрал голиком, окатил чистой водой и протер тряпкой»*.

Опытные парильщики считают, что важно не только то, чем топить, но и как топить. У Алеши также были свои правила на то, как топить печку. *«Важно вовремя еще подкинуть: чтоб и не на угли уже, но и не набить тесно — огню нужен простор. Надо, чтоб горело вольно, обильно, во всех углах сразу. Алеша подлез под поток дыма к каменке, сел на пол и несколько времени сидел, глядя в горящий огонь. Пол уже маленько нагрелся: парит; лицо и коленки достает жаром, надо прикрываться, да и сидеть тут сейчас нежелательно: можно словить незаметно угару»*.

Хотя это описание соответствует бане по-черному, но и когда топишь современную баню по-белому, не стоит долго находиться у топки, особенно у огня. В последнее время топку предпочитают выносить в раздевалку, в то время как сама каменка находится в парной — это позволяет быстрее накалить каменку, избежать появления в воздухе примесей, вредных для человека, прежде всего угарного газа.

Алеша очень тщательно следит за тем, чтобы угара не было: *«Дровишки прогорели... Гора, золотая, горячая так и дышала, так и валил жар. Огненный зев нет-нет да схватывал синий огонек... Вот он — угар. Ну, давай теперь накаляйся все тут — стены, полóк, лавки... Потом не притронешься»*.

К сожалению, если топить печку неправильно, впопыхах, то такой банькой можно только повредить себе и своим близким.

В чужой бане и пар лучше,
и доски на полках глаже.

Хороши дрова у соседа:
от его бани и нам пар идет.

О таких Алеша думал: *«Потом будут, к вечеру, на скорую руку, кое-как, пых-пых... Будут глотать горький чад и париться. Напарится не напарится — угорит, придет, хлястнется на кровать, еле живой,— и думает, это баня. Хэх!..»*

Для придания воздуху в парной дополнительного аромата обычно в банях пользуются несколькими способами. Один из них также описан в рассказе Шукшина: *«Алеша накидал на пол сосновых лап — такой будет потом Ташкент в лесу, такой*

аромат от этих веток, такой вольный дух, черт бы его побрал — славно!»

Можно кроме лапника накидать на пол свежие березовые ветки, сено, луговые цветы, иван-чай. Но, используя лапник, достигают сразу несколько целей: кроме создания неповторимого аромата хвойного леса он воздействует своими иголочками на рефлексогенные зоны кожи, прежде всего стопы, оказывает стимулирующее воздействие на весь организм.

Второй способ — у потолка развешивают или раскладывают на верхнем полке свежие или высушенные травы. Высушен-

ные травы можно предварительно отмочить в теплой воде. Чаще всего для этой цели используют мяту, душицу, шалфей, зверобой, лист смородины, эвкалипта, можжевельник и некоторые другие лекарственные растения.

Третий способ — чаще все-таки для этой цели пользуются специальными отварами лекарственных трав, а также пивом, квасом, раствором меда. В настоящее время наиболее часто пользуются настоем, отваром или спиртовой настойкой эвкалипта. Спиртовая настойка эвкалипта продается в аптеках по 25—50 мл. На 500 мл теплой воды достаточно 25—30 капель, чтобы получить приятный аромат и лечебный эффект при заболевании легких. Настой и отвар готовят заранее, для этого берут одну-две столовые ложки сухих листьев эвкалипта, заливают 500 мл крутого кипятка и, если нужно приготовить отвар, кипятят 5—10 минут, лучше — на водяной бане. Настой выдерживают один-два часа, укутав шерстяной тканью, процеживают и, прежде чем плескать на камни, разбавляют теплой водой в соотношении 1:5.

Таким же образом готовят отвары хвои, листьев смородины, малины, калины, липового цвета, березовых листьев, мяты, душицы, шалфея, чабреца, ромашки и многих других трав и растений. Можно создавать «букет» различных ароматов, подбирая разные травы и растения в зависимости от цели, которую вы перед собой ставите. При этом надо учитывать, что запах хвои успокаивает, а пары хвои обладают обезболивающим эффектом при мышечных и суставных болях. Пары малины, липового цвета обладают потогонным эффектом. Ромашка и шалфей — противовоспалительным, и они особенно хороши при гнойничковых заболеваниях на коже. Эвкалипт применяется при заболеваниях бронхов и легких. Береза хороша при всех заболеваниях.

А вот рецепты коктейлей, приготовленных из разных растений и приведенные в книге В. Иванченко «Тайны русского закала».

Успокаивающий коктейль «Грезы»: равные количества травы тимьяна, мяты, душицы, ромашки, березовых почек, зеленой хвои ели.

Коктейль антисептический — применяется, когда надо продезинфицировать парилку, а также при простудных заболеваниях: трава мяты, тимьян, шалфей, лист эвкалипта.

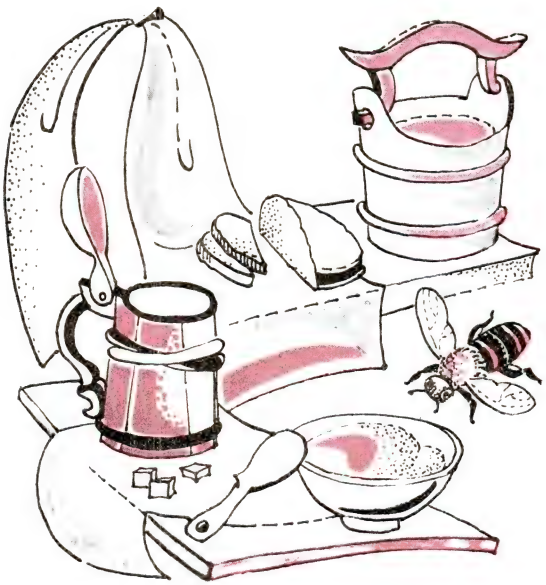
При общем переутомлении, слабости, пониженном давлении — **коктейль «Три богатыря»**: тополиные почки и листья зубровки по 1 части, цветочные корзинки пижмы — 2 части.

После перенесенных простудных заболеваний, для того, чтобы очистить и укрепить легкие — **коктейль «Свежесть»**:

листья березы, дуба, липы, трава душицы и тимьяна в равных количествах.

Иванченко также рекомендует модифицированный рецепт А. Галицкого **«Лесная сказка»**: листья березы, липы, иголки можжевельника, полынь, шалфей в равных количествах. Применяется также после перенесенных простудных заболеваний.

Обычно коктейли готовят заранее, заливая крутым кипятком и настаивая под одеялом в течение 2—3 часов. Иногда можно



готовить отвары на водяной бане. На таз воды достаточно 100 г коктейля.

Кроме настоев и отваров трав можно пользоваться рядом готовых препаратов. Вместо хвои можно разводить в воде хвойный экстракт. Вместо мяты пользоваться ментолом или даже растворять в воде таблетку валидола, в состав которого входит ментол. Можно осторожно пользоваться вьетнамским бальзамом, морской солью, пихтовым маслом.

Один из наиболее старых и любимых рецептов — это применение в бане кваса и пива, которые создают в парилке непо-

вторимый запах свежего хлеба. Однако нужно быть осторожным при нахождении в бане в этот момент людей, страдающих заболеваниями легких, особенно бронхиальной астмой. При отсутствии пива или кваса можно воспользоваться просто предварительно замоченным в воде хлебом. Хлеб этот растирают в воде, через некоторое время процеживают через марлицу и затем можно плескать состав на камни. Некоторые любители предварительно этот хлеб обжаривают на сковородке. Обжаривают и горчицу, прежде чем добавить в таз с теплой водой одну чайную ложку сухой горчицы. Горчичный пар особенно полезен при начинающихся простудных заболеваниях. Однако при его применении надо быть осторожным людям, склонным к аллергическим заболеваниям, бронхиальной астме.

Неповторимого аромата можно добиться, добавив в таз воды чайную ложку меда, ну а если меда под рукой не оказалось, можно растворить в тазике с водой кусочек сахара.

Из других продуктов питания можно применять отвар листа хрена — при простуде; сок или корочки лимона — как тонизирующее; сок арбуза, березовый сок; воду, в которой варилась картошка,— она обладает потогонным эффектом и оказывает благотворное влияние при хронических бронхитах; сок редьки, свеклы, луковый и чесночный сок.

Разбираясь хотя бы немного в лекарственных растениях, можно использовать множество различных растений, создавая в парилке приятный запах и добиваясь лечебного эффекта за счет проникновения паров этих растений как через поры кожи, так и через органы дыхания.

Не торопитесь вылить на пол из шайки воду, в которой вы замачивали веник, так как эта вода также впитала в себя ароматические и лечебные вещества из листьев и веточек вашего веника.

Сколько обычно льют воды на каменку?

Обратимся опять к Шукшину: *«Алеша 〈...〉 зачерпнул ковш горячей воды из котла и кинул на каменку — первый, пробный. Каменка ахнула и пошла шипеть и клубиться. Жар вцепился в уши, полез в горло... Алеша присел, переждал первый натиск и потом только взобрался на полок».*

Потом будет еще вода, но всегда понемногу, по ковшику, так как большое количество воды на раскаленных камнях приведет к большому количеству пара, а следовательно, и к большой влажности, которая не только тяжело переносится, но и весьма вредна для человека, приводит к перегреву, нарушению баланса между различными органами и системами, часто вызывает головную боль.

А сколько добавлять отвара? Тоже понемногу, по 200—300 мл на тазик воды. Из этого тазика и можно брать воду каждый раз ковшиком или наливать отвар непосредственно в ковшик перед тем, как плеснуть воду на камни.

«Веник в бане — всему голова»,— гласит народная мудрость. Апостол Андрей Первозванный, описывая банную процедуру, упоминает «прутья гибкие», которыми «бьют себя сами, и до того добьют, что едва слезут». Прутья гибкие постепенно в течение веков превращались в веник. Испробовав много различных «прутьев», люди выбрали оптимальные. Чаще всего в современных банях пользуются веником березовым. Почему же березовым? Береза на Руси, а также у угро-финских племен считалась деревом священным, она являлась символом женственности, любви. У карел, как пишет Ю. Ю. Сурхаско, березовый веник обычно украшался лентами, цветами, когда им парили невесту. В средней полосе женихов, а также воинов перед ратной битвой парили дубом.

Береза, как мы уже говорили ранее, обладает множеством полезных для человека свойств. «Стоит дерево, цветом зелено, в этом дереве четыре угодья: первое — больным на здоровье, другое — от тьмы свет (лучина, дрова), третье — дряхлых пеленание (берестой связывали битые горшки), четвертое — людям колодец (березовый сок)». Так обозначены полезные свойства березы в русской загадке, но у березы значительно больше «угодий». Это и множество лекарственных свойств, о которых мы говорили и не говорили.

Кроме дегтя, активированного угля, в медицине широко используются **березовые почки** (при бронхитах, трахеитах, пневмонии, как отхаркивающее, дезинфицирующее, желчегонное, как мочегонное, прежде всего при отеках сердечного происхождения, для промывания ран, полоскания рта при стоматитах, горла — при ангинах). Почки заготавливают в конце зимы — начале весны, когда они только начинают набухать. Срезают ветви из середины дерева и внизу и сушат на открытом воздухе. Отделенные от ветвей почки хранят в темном месте, лучше в стеклянной посуде, чтобы не улетучивались смолистые вещества. Спиртовую настойку березовых почек используют при ревматизме, подагре, радикулите, для втирания в предварительно разогретые места. Хорошо втирать такую настойку в суставы и позвоночник после бани.

Березовые листья также обладают набором различных целебных свойств. Отваром и настоем березового листа можно полоскать горло при ангине, фарингите, стоматите, можно капать отвар в нос при рините, промывать им носовые пазухи

при гайморите, промывать раны, длительно незаживающие язвы, пролежни, пить при заболеваниях почек, печени, желчного пузыря.

Этот отвар будет полезен и при атеросклерозе, ревматизме, экземе. Размоченные листья могут употребляться в виде компрессов при болях в суставах ног. Один из наиболее эффективных — это «сухие ванны» из березового листа. Для таких ванн берут свежие березовые листья, хорошенько их мнут и кладут в плотный холщовый (можно полиэтиленовый, клеенчатый или из плотной бумаги) мешок, затем туда опускают ноги, сверху ноги укутывают одеялом. Через некоторое время появляется жар. Продолжительность процедуры зависит от терпения больного (до 1,5—2 часов).

Березовая кора используется не только для различных поделок. Издавна использование бересты было самым разнообразным — от берестяных грамот до лекарственных средств — ранозаживляющего и противоаллергического при золотухе. Для этого кору толкли и заваривали. Применялась как в виде питья, так и для полосканий.

Если вы своевременно не запасли листья или почки, то даже просто голые ветки, срезанные зимой, обладают практически всем тем же набором лечебных свойств, но, конечно, в меньшей мере.

А **березовый сок**?! Кто не любит этот прохладный, слегка сладковатый напиток? Весной береза перекачивает из земли и посылает к каждой своей веточке живительный сок, в котором находятся все необходимые для жизнедеятельности как растения, так и человека витамины, микроэлементы, минеральные вещества, органические ферменты.

Вкусовые качества, а также состав березового сока зависят от состава почвы, на которой эта береза произрастает. Однажды я пил березовый сок дерева, растущего рядом с источником железистых вод. Вкус сока напоминал «марциальную воду».

Чем шелудивого брить,
лучше в баньку сводить.

Любопытный способ поиска флюорита, минерала, содержащего фтор, разработан геологами Забайкалья. Они находили залежи этого минерала, проводя химический анализ березового сока. В тех местах, где в березовом соке находили значительное количество фтора, искали и находили столь нужный промышленности флюорит.

Березовый сок обладает выраженным мочегонным действием, применяется также как витаминное питье, при ревматизме, подагре, хронической пневмонии, фурункулезе, при различных кожных заболеваниях. Он также может применяться как наружное средство при кожных заболеваниях: для примочек, полосканий, промывания ран. Березовый сок любят и взрослые, и дети, это прекрасный освежающий и тонизирующий напиток. Березовый сок часто употребляют и в бане: как для питья, так и для того, чтобы плескать его на раскаленные камни, создавая в парной неповторимый аромат.

Полезные свойства березы можно перечислять бесконечно. Из березовых почек пчелы добывают целительный бальзам — прополис, который уже много веков используется в медицине для заживления ран, ускорения сращивания костей, для стимуляции организма при хронических заболеваниях легких, желудка, при ревматизме и многих других заболеваниях. Кстати, пчелы также используют прополис для сохранения здоровья пчелиной семьи и каждой особи.

Березовый гриб — чага и изготавливаемый из него препарат «Бефунгин» применяется при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при дискинезиях желудочно-кишечного тракта, как общетонизирующее и болеутоляющее средство. Применяется он и у онкологических больных, особенно при опухолевых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

И наконец, **березовый веник.** Те свойства, которыми обладают в отдельности березовый лист, кора, ветви, удачно соче-

В бане веник дороже денег.

Банный веник и царя старше.

В бане веник — всем начальник.

тает березовый веник. Добавьте сюда гибкость ветвей, их упругость и одновременно жесткость, колкость, а также удивительную пористость березового листа, способного впитывать человеческий пот — и вы получите прекрасный инструмент для массажа: покалывания, тонизирования и лечения организма в бане. Все эти свойства помножьте на «щедрый жар и легкий пар», при которых открываются и готовы к контакту и восприятию полезного все поры человеческого тела — ведь поры березы выделяют при высокой температуре все, что в ней созрело и накопилось: эфирные масла, фитонциды, витамины, микроэлементы, дубильные вещества и многое другое... и, если правильно пользоваться этим паром, жаром, веником и водой, то каждая банная процедура будет праздником.

КАК ВЕНИК СДЕЛАТЬ, СОХРАНИТЬ И «ПРИГОТОВИТЬ»?

Знатоки бани считают, что не менее важно, чем веник сделать, уметь его сохранить — так, чтобы он не пересох, не заплесневел, не потерял тех лечебных свойств, которые были в его листьях на живом дереве. Это так же важно, как правильное хранение лекарственных трав.

Так же, как и лекарственные травы, надо умело этот веник «приготовить» в бане — то есть отмочить, отпарить, заварить.

Издавна для изготовления березовых веников брали ветки из середины березы: «Берем мы средние веточки,
на средних веточках золотые прутики,
на золотых прутиках золотые листочки шелестят...»

Слова этой обрядовой песни приводит Н. А. Криничная в следующем разделе книги. Не углубляясь в эпические истоки, подтвердим физиологическую целесообразность этого утверждения. В нижней части дерева ветви более грубые и ветвистые, в верхней части — стройные, но жестковатые, кроме того, срезая ветви с кроны, мы нарушаем естественный рост дерева. Лучше брать для веника гибкие, прямые, слегка висячие ветви из середины дерева. Чтобы не оголять березу, не вредить ей, нужно брать понемногу ветки с нескольких берез, кроме того, выбор удобных, гибких, прямых веток будет больше.

Размер веника зависит от «размера» человека и его вкусов. Одни любят длинные веники, другие короткие. Плотность веника — также дело вкуса. Шукшинский Алеша Бесконвойный, например, выбирал «с жердочки веник поплотнее», оставляя менее плотные, видимо, для жены и детей.

В центр веника обычно кладут ветки подлиннее — 60—50 см, по краям — покороче и понежнее. Нижнюю треть веток обычно очищают от лишних листьев и боковых побегов, чтобы сформировать удобную ручку. В старину существовало практически утраченное в наши дни искусство связывать ручку ветвями той же березы. Сейчас, как правило, ручку связывают пеньковой веревкой или бинтом, некоторые обматывают ручку непосредственно перед заходом в баню мягкой тканью или надевают

на руку шерстяную перчатку или брезентовую рукавицу. Заботиться о ручке необходимо, так как неудобная ручка будет мешать наслаждаться процедурой, кроме того, она может вызвать появление мозолей на руках и оцарапать тело. После того как ручка связана, ей надо придать удобную форму при помощи топора, острого ножа или садовых ножниц, закруглив рукоятку.

На зиму веники обычно заготавливают в июле (после Троицы), сушат в тени, на сквозняке. Способов хранения много. Чаще всего веники подвешивают на чердаке (так и делал Алеша Бесконвойный), иногда аккуратно складывают в «стога» на

чердаке, чтобы они не пересыхали, некоторые кладут в стог сена, если это сено имеется в хозяйстве. В последние годы веники пытаются даже хранить в свежем виде, в полиэтиленовых мешках в холодильнике, но в таком случае нужно иметь холодильник огромных размеров, чтобы заморозить три-четыре десятка веников, так как лучше при каждой банной процедуре брать веник свежий или в крайнем случае пользоваться одним веником два раза. Пользоваться «опарышами» не имеет смысла, так как при периодическом распаривании и повторной сушке аромат и целебные качества такого веника исчезают.

В городской квартире веники можно хранить на балконе или на лоджии, в специально приспособленном для этого ящике или шкафу, в крайнем случае — в кладовке, подальше от батарей и других отопительных приборов.

Если веник высушен, то перед процедурой его запаривают. Алеша Бесконвойный *« в 〈...〉 таз, с кипятком, положил пока веник — распаривать»*. Так обычно поступает большинство и городских, и сельских жителей. Сама процедура запаривания в кипятке осуществляется заранее, чтобы веник находился в воде 30—60 минут.

Некоторые предпочитают держать веник в воде не более 10—15 минут, так как в таком случае больше полезных веществ сохраняется в самом листе, и не «уходит» в воду. Дальнейшая доводка веника осуществляется над раскаленной каменкой, при этом необходимо следить, чтобы листья случайно не упали на камни, так как в таком случае вам придется вдыхать не аромат березового леса, а горечь горелого осеннего листа.

Среди других способов запаривания веников выделяется наиболее кропотливый, но зато сохраняющий большинство полезных веществ и, кроме того, позволяющий использовать веник несколько раз. Веник вымачивают в прохладной воде заранее, с ночи, заворачивают в мокрую тряпку и кладут в полиэтиленовый пакет. Пользуются им в бане как обычно. Для дальнейшего употребления подсушивают в прохладном помещении или замораживают на чердаке бани. Замороженный веник размораживают в теплом помещении.

Любители и знатоки банного искусства рекомендуют замачивать веник сначала в холодной воде, оставляя его там на 2—3 часа, затем перекладывать в теплую воду на пару часов и лишь затем, уже в бане, обдавать его кипятком. При этом, если вы пользуетесь общественной баней, то веник, прошедший первые два этапа в домашних условиях, несут в баню во влажной тряпке, а сверху надевают полиэтиленовый мешок. Приверженцы

этого метода утверждают, что у такого веника меньше осыпаются листья, однако думаю, что при таком приготовлении веника часть его аромата и лечебных свойств остается в холодной и теплой воде.

ДРУГИЕ ВЕНИКИ

Дубовый. В средней полосе России, где сохранились обширные дубравы и где кряжистые дубы не редкость, достойная восхищения, не редкостью в деревенской и даже городской бане является и дубовый веник.

Дуб, как и береза, издавна почитался на Руси как дерево священное. Из его прочной древесины делались корабли, стропила, балки, мебель, бочки, паркет, конная упряжь и многое другое. Желуди использовались для приготовления желудевого кофе. Кора дуба многие века используется как лекарственное средство — в виде отваров, настоев, спиртовых и винных настоек — как средство «дубящее», то есть подсушивающее и дезинфицирующее. Применяется при ранах, длительно незаживающих язвах, различных кожных заболеваниях, а при ангинах, фарингитах, стоматитах — для полоскания. Могут применяться отвары коры дуба и при расстройстве кишечника (поносе), в том числе и в детской практике. Отвар коры дуба используется и при потливости, особенно потливости ног, для вечерних ванночек.

Лист дуба также обладает дубильными свойствами. Кроме того, в листе дуба представлены в значительном количестве различные полезные для человеческого организма кислоты, пектины, сахара, белковые вещества, крахмал. Дубовый веник прочнее и долговечнее березового, он отдает при распаривании свои богатства более постепенно, чем березовый. Заготавливают его обычно в августе и сентябре.

Вероятно, некоторым читателям приходилось париться веником **кленовым**. Клены широко встречаются в наших лесах на Урале, в Башкирии, Белоруссии, Закавказье, там и можно встретить кленовый веник, а наши соотечественники, переехавшие на постоянное жительство в Канаду, пользуются такими вениками регулярно.

Лист клена в виде отвара и настоя применяется как желчегонное, ранозаживляющее, антисептическое, противовоспалительное, болеутоляющее, антисклеротическое. Цветки и плоды клена применяются при расстройстве желудка и кишечника. Древесина, особенно древесина белого кавказского клена, называемого «птичий глаз», похожая на древесину карельской бере-

зы, используется в мебельной промышленности, для инкрустаций.

Высоко ценится и кленовый сок, который используется в кондитерской промышленности, а кленовый сахар по своему составу полезнее свекловичного и тростникового. В Канаде и на севере США весной регулярно собирают кленовый сок, который пользуется заслуженной популярностью у населения.

Для веника можно использовать и другие лиственные породы деревьев: ольху, осину, черемуху, рябину, калину, смородину и так далее. Веник из **ольхи** и **черемухи** обладает, подобно венику дубовому, прекрасными дубящими свойствами и может использоваться при кожных заболеваниях с мокнутием, при гнойничковом поражении кожи, при повышенной потливости и жирной коже. Веник из **калины** обладает противоаллергическим действием. **Рябиновый** веник и веник из листьев **смородины** обладает выраженным витаминным действием.

Полезен и веник из **осины**, листья и древесина которой богаты эфирными маслами, органическими кислотами, гликозидами, дубильными веществами. Такой веник будет полезен при ревматизме, подагре, кожных заболеваниях, длительно незаживающих ранах. Естественно, что веник из осинового листа сложнее засушить и длительно сохранить, да и веником из свежей осины париться значительно сложнее, чем березовым, так как нежные листочки на тонких ножках довольно быстро осыпаются.

Настоящие любители и знатоки бани пользуются веником **комбинированным**, составленным из различных растений. Основа такого веника обычно — береза или дуб, но, кроме того, внутри его спрятаны колкие веточки можжевельника, снаружи любовно закреплены одна-две веточки смородины или калины, положено несколько веточек крапивы.

Крапивный веник обычно применяется при ревматизме, подагре, радикулите. Вяжется он небольшим и либо закрепляется сверху на березовом венике, либо им похлестываются попеременно с березовым веником и прижимают к больным суставам и мышцам. Перед употреблением его 2—3 раза перекладывают попеременно из воды горячей в холодную на пару минут. Если нужен эффект ожога, особенно при миозитах, можно опустить его в горячую воду буквально на две секунды. Высушенный крапивный веник обладает меньшим лечебным действием.

Крапива очень богата витаминами С, В, Е, К, РР и другими, дубильными веществами, кислотами, алкалоидами, микроэлементами. В 100 г сырых листьев содержится 41 мг железа;

1,3 мг меди; 8,2 мг марганца. Большое количество фосфора, кальция, белков, жиров, клетчатки. Недаром из крапивы весной многие делают щи, которые пополняют наш стол необходимыми веществами. Лист крапивы применяется в народной медицине как поливитаминное, мочегонное, кровоостанавливающее, противовоспалительное, отхаркивающее средство. Отвар листа крапивы используется для полоскания горла при ангине, ротовой полости при стоматите, при носовых кровотечениях,

геморрое, метроррагии, дисменорее, для мытья головы при выпадении волос.

Однажды я парился **эвкалиптовым веником**. Это было в бане на учебном теплоходе Беломорско-Онежского пароходства «Павел Яблочков». Большинство судов постройки последних лет снабжены саунами, и команда теплохода периодически, промерзнув на сквозняках, измаявшись от качки, длительных переходов, гиподинамии, оторванности от семьи, может расслабиться и восстановить свое здоровье в сауне. Обычно баню топят, вернее,

включают современный электрический подогрев камней один-два раза в неделю. Это праздник, к которому не остается равнодушным ни один член экипажа. Заранее вся команда заготавливает на всю зиму веники, которых, конечно, не хватает. Веники заготавливаются и в дороге, на стоянках, если есть такая возможность.

В тот раз такая возможность появилась в Марокко, поэтому и веники были эвкалиптовые. Когда я сел на судно, несколько веников еще сохранилось. Один веник выделили мне. После распаривания он создал удивительный аромат в парилке, дышать было легко и приятно, я чувствовал, как эфирные масла, источаемые эвкалиптом, проникают глубоко в легкие, очищая их от всего того, что накопилось там за последние месяцы пребывания в городе. Запах вызывал успокоение и расслабленность, однако, когда дело дошло до похлестывания, мне пришлось глубоко разочароваться. Веник был неудобен. Тонкие ветки с большими листьями изгибались и не позволяли проводить похлестывание с нужной силой. Сам лист был грубоват и создавал ощущение шлепка. Как хорошо было бы соединить в один веник достаточное количество листьев березы и 2—3 листа эвкалипта. Так обычно и делают на Кавказе, где произрастают и эвкалипт, и береза.

Эвкалипт обладает многими лечебными свойствами. Отвары, настои и спиртовые настойки как противовоспалительное и антисептическое средство применяются для полосканий, примочек, ингаляций. Их используют при ангинах, фарингитах, ларингитах, бронхитах и пневмониях, стоматитах, при заболеваниях женских половых органов, при ожогах, длительно незаживающих ранах и язвах. Эвкалипт входит в состав различных мазей, как противовоспалительных, так и обезболивающих. Пары эвкалипта успокаивают.

Среди многих забытых рецептов народной медицины — веник из **иван-чая** (кипрея). В состав листьев кипрея входят дубильные вещества в большем объеме, чем в листьях дуба. Витамина С содержится в них до 270 мг%, то есть больше, чем в крапиве, и значительно больше, чем в клюкве. Он так же, как и крапива, обладает кровоостанавливающим действием, антисептическим и противовоспалительным. Издавна иван-чай употреблялся как успокаивающее и снотворное средство. Иван-чай хорошо сушится, сохраняя зеленый цвет, прочность и упругость. Раньше его широко применяли, вплетая в березовый веник. Особенно приятно его использовать в период цветения (июль-август), тем более что недостатка в этом растении в Карелии нет.

Хвойные веники. Веточки различных хвойных деревьев (чаще всего можжевельник) прячут в середину березового веника.

Можжевельник — это «северный кипарис». Когда-то он был широко распространен на территории России, и особенно у нас на севере. Еще и сейчас можно встретить заросли можжевельника в Заонежье, при этом высота отдельных кустов доходит до трех-четырех метров, а толщина ствола достигает 10—15 сантиметров. Обычно же мы встречаемся с мелким кустарником высотой около одного метра.

Растение занесено в Красную книгу из-за зверского истребления. Его прочная упругая древесина, мало поддающаяся гниению, широко использовалась для изготовления посуды, ручек для ножей, посохов, конской упряжи, различных сувениров. Дымом от сжигания хвои изгоняли насекомых, окуривали больных и гнойные раны. Перед засолкой капусты, грибов, при хранении ягод бочки обычно запаривали хвоей можжевельника. Можжевеловые шишки (ягоды) использовали для настаивания спиртных напитков. Знаменитый шотландский джин — попросту можжевеловая водка.

В состав ягод, хвои и древесины можжевельника входят эфирные масла, придающие этому растению неповторимый аромат, а также различные органические кислоты, смолы, витамины, гликозиды, дубильные вещества и горечи, которые широко используются в медицине для лечения ревматизма, подагры, радикулита, кожных заболеваний, заболеваний почек, печени, желчных путей, туберкулеза, патологии легких, чесотки, для выведения глистов. Однако это растение в больших количествах обладает токсическим эффектом, может вызывать отравления, заболевания почек, через которые в основном выделяются токсины.

Мелкие иголочки, запрятанные в глубину березового веника, приятно массируют кожу, вызывая рефлекторные реакции в организме. Пары можжевельника через кожу и легкие будут воздействовать на организм богатым набором лекарственных веществ.

В некоторых районах нашей страны, особенно в Сибири, в березовый веник добавляют ветки других хвойных деревьев: **пихты, ели**, даже **сосны** и **кедра**. Иногда делают и специальный хвойный веник, тем более, что заготавливать и сушить веник не надо — вечнозеленая хвоя всегда под рукой. Выбирают густые ветки без сучков, также с середины дерева. Веник вяжется так, чтобы наиболее пушистые ветки оказались по краям, концы, из которых формируется ручка, очищаются от

иголок, туго завязываются обычной веревкой и для удобства бинтуются тканью.

Веник запаривают в крутом кипятке 15—20 минут, после чего он становится мягким и нежным. Такой веник особенно хорош при ревматизме, подагре, радикулите. Его можно использовать и дополнительно к березовому, а также другим лиственным веникам. Он обладает выраженным тонизирующим действием, пары, исходящие из такого веника, успокаивают нервную систему, оказывают снотворный эффект, недаром Алеша Бесконвойный настилал хвойный лапник на пол своей бани.

В хвое, древесине, живице, почках всех хвойных деревьев в большей или меньшей степени имеются витамины С, другие витамины, эфирные масла, дубильные и горькие вещества, алкалоиды и ряд других ценных веществ, применяемых в медицине как антисептические, противовоспалительные, обезболивающие, отхаркивающие, мочегонные. Это позволяет применять хвою, кору, живицу, почки, пыльцу и другие составные части хвойных растений для лечения бронхита, пневмоний, туберкулеза, ревматизма, подагры, радикулита, рахита, аллергий, кожных заболеваний, длительно незаживающих ран, повышенной потливости, патологии почек, печени, сердца и многих других заболеваний.

В народной медицине хвойные ванны, приготовленные путем заваривания хвои крутым кипятком, использовались для лечения рахита, ревматизма, подагры, радикулита, при потливости конечностей, неврастении.

Хвойные деревья выделяют в большом количестве фитонциды, поэтому воздух хвойного леса и бани, в которой используется хвоя, целителен и ароматен.

Итак, баня натоплена, веник распарен, пора париться. Как мы это будем делать?

Вернемся опять к Василию Макаровичу Шукшину и его симпатичному герою. Пока распаривался веник в тазике с кипятком, *«навел Алеша воды в тазике ⟨...⟩ Стал мыться ⟨...⟩ Мылся долго, с остановками. Сидел на теплом полу, на ветках, плескался и мурлыкал себе...»*

Шукшин не указывает, с мылом ли мылся Алеша?.. и здесь возникает один из существеннейших вопросов банной процедуры. Мыться или не мыться до захода в парную? В каждой деревне, в каждой семье по этому поводу были и есть сейчас свои правила. Одни предпочитают прежде чем идти в парную хорошенько вымыться с мылом, другие предпочитают сначала хорошенько пропотеть в парной, а уж затем мыться, третьи просто окатываются водой.

Как уже говорилось, если вы не после грязной, земляной работы, то лучше с мылом не мыться, а слегка ополоснуться теплой водой и обсушиться полотенцем, после чего можно заходить в баню. Лишние химические вещества на коже, а также запахи, которые при высокой температуре будут появляться в парилке за счет испарения с вашей кожи остатков мыла или других моющих средств, не всегда полезны. Кроме того, предварительное мытье обычно нарушает естественный процесс потовыделения. Если же необходимо предварительно вымыться с мылом, то лучше пользоваться простыми сортами мыла: детским, банным, хвойным, яичным.

Голову перед заходом в парилку мыть не рекомендуется. Не рекомендуется ее даже мочить, так как при испарении воды с волос возможен перегрев головы. Настоящие любители и знатоки бани, которые долго находятся на полке, обычно перед заходом в парную надевают на голову плотный колпак или фетровую шляпу, которые хорошо предохраняют голову от перегрева.

Как мы уже говорили в предыдущей главе, главное отличие финской сауны от русской парной бани — на камни не плещут воду, или плещут ее крайне мало, поэтому в сауне обычно жар сухой, высокая температура (110—130°С) при малой относительной влажности. В результате человек в сауне довольно быстро начинает терять жидкость за счет потовыделения. В хорошей русской бане на начальном этапе знатоки также используют «сухой жар» для того, чтобы хорошенько пропотеть. Так поступает и Алеша Бесконвойный, который после мытья *«полежал на полке — просто так»*. Лишь полежав, подумав, помечтав, и, естественно, попотев, он *«встал... окатил себя водой»* и приступил ко второму этапу банной процедуры.

Напомним, что **первый этап** банной процедуры — **период адаптации.** Человек при необходимости моется, делает один-два захода в парную по 3—6 минут с перерывом в 10—15 минут, во время которого можно окатиться прохладной водой, постоять под душем, стараясь не намочить голову, просто посидеть в пред-

Грязь не сало, помыл — и отстало.

И муху убить надо руки мыть.

баннике или на воздухе, не предпринимая никаких «героических усилий» — организм должен привыкнуть, адаптироваться к высокой температуре.

Второй этап — основного прогревания, включает от двух до четырех заходов в парную по 5—7—10 минут в зависимости от состояния здоровья и подготовленности. В перерывах между заходами необходимо охлаждение на воздухе, под душем, в бассейне, в реке или озере, в снегу. Чередование глубокого прогревания и охлаждения имеет важное физиологическое значение: в этот период происходит максимальное выведение из организма шлаков, лишней жидкости, тренировка сосудов (их расширение и сужение под действием чередования тепла и холода), тренировка терморегуляции, стрессорное воздействие на человека и тренировка его нервной системы.

Этот период банной процедуры требует основного знания и умения. Знатока можно сразу узнать по некоему автоматизму: *«⟨...⟩ пока он (Алеша) так думал, руки делали. Он вынул распаренный душистый веник из таза, сполоснул тот таз, навел в нем воды попрохладней... Дальше зачерпнул ковш горячей воды из котла и кинул на каменку — первый, пробный. Каменка ахнула и пошла шипеть и клубиться. Жар вцепился в уши, полез в горло... Алеша присел, переждал первый натиск и потом только взобрался на полок. Чтобы доски полка не поджигали бока и спину, окатил их водой из тазика. И зашуршал веничком по телу. Вся-то ошибка людей, что они сразу начинают что есть силы охаживать себя веником. Надо сперва почесать себя — походить веником вдоль спины, по бокам, по рукам, по ногам... Чтобы он шепотком, шепотком, шепотком пока.*

Алеша искусно это делал: он мелко тряс веник возле тела, и листочки его, точно маленькие горячие ладошки, касались кожи, раззадоривали, вызывали неистовое желание сразу исхлестаться. Но Алеша не допускал этого, нет. Он ополоснулся, полежал... Кинул на каменку еще полковша, подержал веник над каменкой, над паром и поприкладывал его к бокам, под коленки, к пояснице... Спустился с полка и присел на скамеечку покурить. Сейчас даже малые остатки угарного газа, если они есть, уйдут с первым сырым паром. Каменка обсохнет, камни снова накалятся и тогда можно будет париться без опаски и вволю. Так-то, милые люди».

Только истинный знаток банного искусства мог написать такие строки. Есть, правда, две накладки — курение в бане и то, что чудодейственный бальзам, воду, в которой распаривался веник, Алеша просто выливает из таза. Ее можно плескать на камни для создания дополнительного аромата, хотя он уже был

в парной — за счет хвои и того же веника, который Алеша просушивал над камнями; воду эту можно использовать для обливания, наконец, ею хорошо вымыть волосы, это их укрепляет. Но, вероятно, Алешу, как и Василия Шукшина, укрепление волос мало заботило.

Веник в бане используется и для нагнетания и распределения теплого воздуха по помещению парной, для того чтобы создать вокруг тела человека определенную тепловую «атмосферу», не касаясь веником тела, а также непосредственного воздействия на тело. Это касание осуществляется, подобно массажу, определенными приемами: поглаживанием, постегиванием, похлестыванием, кроме того, периодически веник прижимают к телу, что является своеобразным компрессом.

Все эти манипуляции осуществлял Алеша Бесконвойный, предварительно хорошенько пропарив себя легким касанием листочков — «точно маленькими горячими ладошками». Лучше, если у вас есть «напарник» в прямом и переносном смысле, то есть человек, с которым на пару вы будете париться. У Алеши такого не было. Тот, кого парят, прогревшись в предыдущие заходы, ложится на верхний полок и максимально расслабляется. «Напарник» в это время должен «колдовать» с веником и паром. Процесс этот, что называется,— на грани искусства. Необходимо учитывать индивидуальные особенности того, кого парят, его подготовленность благодаря предварительным процедурам, температуру и влажность в парилке, качество веника.

Итак, один из парящихся лежит на животе, максимально расслабившись, другой, слегка подсушив распаренный веник, подержав его над каменкой, начинает нагнетать теплый воздух на лежащего (лучше, когда одновременно пользуются двумя вениками), постепенно веник приближают и начинают легкое **поглаживание** от стоп к голове, при этом веники лишь слегка касаются лежащего. В области рефлексогенных зон (пяток, подколенных, ягодичной, подмышечных, локтевых складок, шеи и поясницы) веник задерживают и слегка прижимают к коже. Направление движения веника на руках также снизу вверх, то есть от кистей к плечам. В области головы надо быть осторожным, чтобы не сделать больно лежащему, особенно это важно при следующих приемах: когда веники дошли до головы, их постепенно ведут назад, при этом один веник ведут по одному боку, другой по другому. Периодически веники поднимают вверх и при последующем опускании их на тело за ними устремляются потоки теплого воздуха. Если жар в парилке велик, стоит время от времени опускать веник в холодную воду и слегка сбрызгивать кожу лежащего холодной водой.

Такое поглаживание задней поверхности и боков можно повторить несколько раз, после чего надо лечь на спину и все манипуляции повторить на передней поверхности. При этом надо прикрыть полотенцем лицо, а руками половые органы и грудные железы (женщинам). При манипуляциях на передней поверхности тела нужно быть очень осторожным, так как передняя поверхность более нежная, на ней кровеносные и лимфатические сосуды прилегают ближе к коже, чем на задней, здесь же находится большее количество температурных и других рецепторов, а также рефлексогенных зон.

По завершении поглаживания приступают к **постегиванию**. Это легкое штриховое касание поверхности кожи. Осуществляют его в той же последовательности, несколько задерживаясь в области складок, на пояснице и воротниковой зоне. Вся процедура занимает одну-две минуты и заканчивается поглаживанием. Поглаживание переходит в похлопывание, при котором веник ложится легко, всей массой, плашмя, сила удара небольшая. Похлопывание осуществляется по всей поверхности кожи, с задержкой в области складок и рефлексогенных зон. При этом необходимо учитывать состояние лежащего, температуру и влажность в парилке. Если лежащему тяжело и жарко, то можно либо смочить веник холодной водой, либо прекратить манипуляцию. Если подготовка и вкусы лежащего требуют большего воздействия, то можно «добавить парку», плеснув на камни немного воды или какого-нибудь настоя, и приступить к следующей манипуляции — **похлестыванию.**

При этой манипуляции размах веника максимальный, с веником перемещаются слои теплого воздуха, которые при похлестывании глубоко проникают в распаренную кожу, механическое воздействие веника вызывает перераспределение крови в поверхностных слоях.

Похлестывание обычно направлено на крупные мышцы и площади: спину, поясницу, бедра. Однако не следует пренебрегать и малыми площадями, особенно если там гнездятся болезни. Можно проводить похлестывание коленных и голеностопных суставов, кистей рук, проекции почек и печени. Компрессы, которые мы осуществляли при предыдущих манипуляциях, особенно хорошо сочетать с похлестыванием. При этом веник опускается на тело с максимальной высоты и глубоко прижимается второй рукой или вторым веником.

В области подколенной ямки или подмышечной складки веник можно прижать, согнув руку или ногу лежащего. Такая манипуляция проводится осторожно, веник держат на теле 1—3 секунды.

Среди других манипуляций, применяемых на больших площадях и мышцах, выделяется **растяжка**, при которой два веника кладут, например, на поясницу и, плотно прижав, растягивают кожу и подкожную клетчатку в разные стороны, вверх и вниз. Эта манипуляция хороша при миозитах, люмбаго, пояснично-крестцовых и грудных радикулитах.

Некоторые парильщики любят проводить растирание веником, при этом одной рукой держат веник за ручку, другой прижимают лиственную часть веника к телу и проводят растирающие движения. На теле лучше проводить круговые растирающие движения, на конечностях движения веника проводят от кистей и стоп вверх к туловищу, по ходу лимфатических сосудов, в области складок растирание проводят осторожно. Эту манипуляцию особенно хорошо проводить при ревматизме, подагре, радикулите, люмбаго, миозитах, болях в суставах после травм, хроническом бронхите и пневмонии и при некоторых других заболеваниях. Нельзя проводить ее при кожных заболеваниях, наклонности к кровотечениям, трофических язвах.

Всю процедуру лучше завершить поглаживанием, а после процедуры не сразу вскакивать с полка́ — желательно переходить из горизонтального положения в вертикальное постепенно.

Всю вышеописанную манипуляцию можно разделить на этапы и проводить в разные заходы в парилку. Это зависит от подготовленности, банного стажа, опыта и здоровья.

От вашего здоровья и банного стажа зависит также длительность пребывания в парной, количество заходов, общее время пребывания в бане. Весь период основного прогревания лучше не пользоваться моющими средствами, которые могут нарушить естественный процесс потоотделения. Периодическое обмывание надо проводить чистой теплой водой, пользуясь при этом губкой или мочалкой.

Третий период — окончательное охлаждение и мытье. Происходит под душем, в бассейне или мойке. Здесь моются с мылом, проводят контрастные обливания, некоторые любят еще раз ненадолго, «до первого пота», зайти в парилку, еще раз обмыться и затем отдыхать в раздевалке. В раздевалке — комнате отдыха следует восполнить выведенную из организма жидкость. Для этой цели рекомендуют прием кваса, соки (березовый, яблочный, виноградный, сливовый), минеральные воды, чай с кислым вареньем, яблоки, фрукты. Алкогольные напитки после бани нежелательны, особенно крепкие.

Отношение Василия Шукшина к традиции: «год не пей, два

не пей, а после бани выпей», передана все в том же рассказе: *«Была в селе баня, и Алеша сходил туда разок — для ощущения. Смех и грех! Там как раз цыгане мылись. Они не мылись, а в основном пиво пили. Мужики ворчат, а они тоже ругаются: «Вы не понимаете, что такое баня!» Они — понимают! Хоть, впрочем, в такой-то бане, как общая-то, только пиво и пить сидеть. Не баня, а недоразумение какое-то. Хорошо еще не в субботу ходил: в субботу истопил свою и смыл к чертовой матери все воспоминания об общественной бане».*

Алкоголь может вызвать срыв со стороны сердца и сосудов, и так работающих в бане в максимальном режиме. Мне как врачу не раз приходилось сталкиваться с инфарктами и инсультами, произошедшими после приема в бане алкоголя, и ни разу в моей практике этого не случалось с трезвыми.

Не следует пить после бани и крепкий чай или кофе, которые также стимулируют работу сердца и сосудов. Некоторые любят после бани поесть. Действительно — настоящая баня забирает много энергии и после нее иногда повышается аппетит. Не стоит поддаваться желанию поесть, в крайнем случае можно воспользоваться опытом наших северных соседей — финнов, которые после бани употребляют специальные маленькие колбаски типа охотничьих, предварительно разогревая в огне камина.

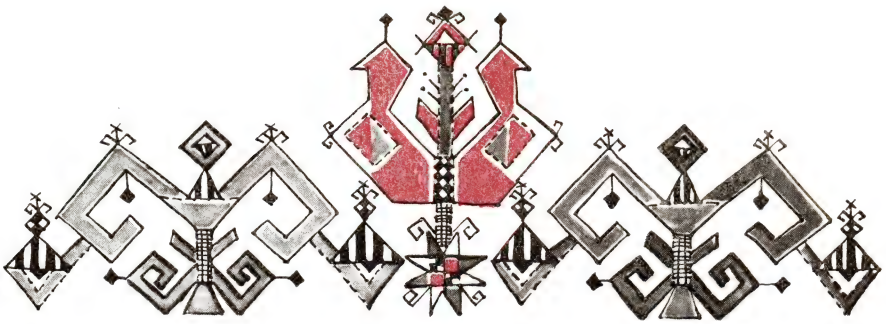
Кстати, не упоминает об еде и В. М. Шукшин. Его герой Алеша Бесконвойный, придя домой из бани, «когда уже темнеть стало... прилег на кровать. Он не слышал своего тела, мир вокруг покачивался согласно сердцу». Он думает, вспоминает, разговаривает с близкими, но не ест. Отданная им в бане физическая энергия дала ему такой приток энергии психической, духовной, что «был он весь новый, весь парил».

* * *

Не помню уже, где я читал или слышал: «Уйдет баня из жизни русских, и ослабеет русский народ...» Баня всегда помогала русским людям в трудовых и ратных делах, давала силы для жизни в суровых климатических условиях, согревала и врачевала, несла духовное обновление и очищение.

Может быть, наши теперешние беды в какой-то мере обусловлены пренебрежением и забвением бани, как и множеством других «пренебрежений и забвений».

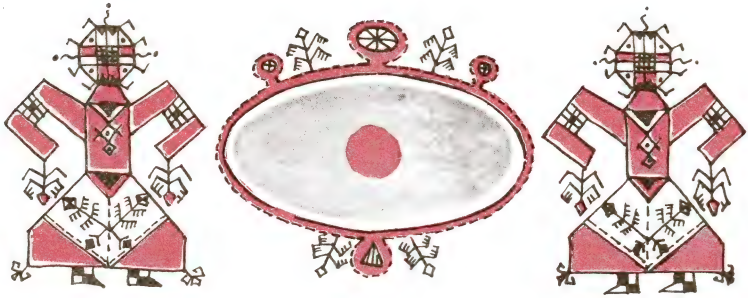
Так скорей же, возрождая утраченные традиции, возродим и баню, чтобы каждый мог хотя бы раз в неделю посвятить себя обновлению тела и духа, чтобы с обновлением каждого человека обновился весь народ для жизни и любви.



ВО ТЕПЛОЙ
ВО ПАРНОЙ БАЕНКЕ...

И кователь Ильмаринен
Тут пошел в той бане мыться.
Там он вдоволь накупался,
Добела все тело вытер.
И глаза его блестели,
И виски его горели,
Как яйцо, белела шея,
И все тело заблистало.
Вышел в горницу из бани —
Там его едва узнали:
Так прекрасны были щеки,
Так они румяны были.

«Калевала»



— Спасибо те, байнушко,
на парной байночке.
(Присловье)

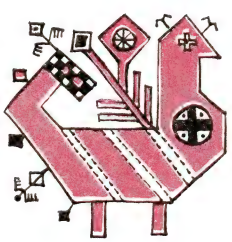
НИ В СКАЗКЕ СКАЗАТЬ, НИ ПЕРОМ ОПИСАТЬ

Идем-ступаем по алым бархатам. Налево ли глянем — цветут лазоревы цветы Иванова дня. Направо ли посмотрим — стоят в несказанной силе-красе сады Троицыной поры. Прозвенели за нами хрустальные мосты. Вот оно, строение дивное, веками воспетое словом русским и карельским в причети девичьей, свадебной. На тесовой кровле золотые кукушечки слетелись куковать, славные соловушки приготовились играть на золотых решеточках, голосистые ласточки распевать настроились. Отворяем дверь стеклянную с хрустальными косяками...

Это баня — песенная и сказочная. Подобно Золушке, что по мановению волшебной палочки превращается из замарашки в принцессу, крестьянская будничная постройка в урочный час преображается во дворец красоты дивной, неземной. Перевоплощение это совершается в момент обряда, когда баня достигает своей высшей магической силы и власти над человеком — безмерной, жуткой и притягательной. И не ясно, строение ли это, а может,— живое существо? Или таинственное обиталище, населенное существами, пребывающими в ином измерении и лишь изредка являющими свое обличье людям?

Вот печка-каменка, такая простая, обыденная. В воображении наших дедов-прадедов она превращается в черную каменную корову, упершуюся рогами в стену, выпивающую кипяток котлами, студеную воду — шайками, а сложенная из

валунов печь предстает стайкой веселых воробышков на повети. И сидят они, и взлетают-перепархивают, и почиркивают. Еще мгновение — и стоит перед нами старичок-невеличка с кошелем камней на спине, сто ушатов воды выпивает, а чуть плесни на него с ковша — в осиновом колке взвоют волки — дваста, триста, полсорока! А далеко, в залесной деревеньке, слышится напев причети. И в нем горит — переливается волшебным

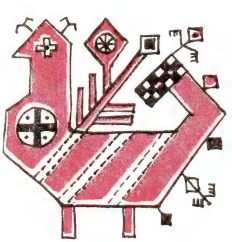


Есть у меня жеребец:
кто ни сядет —
всех везет.

(Полки́)

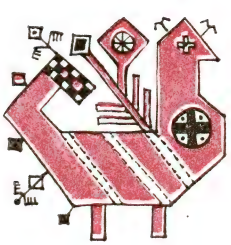
Бабушка Алена,
шубка зелена.

(Веник)



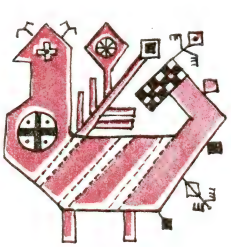
свечением каменка жемчужная. Есть в бане и загадочные жеребцы. Они мчат всякого, кто ни сядет на них. Но опадут чары извечной поэзии — и удалой наездник вновь оказывается мирно посиживающим на банной лавке.

А вот и еще одно призрачное, обитающее в банном углу существо: стоит Афанасий, лычком подпоясан. На смену ему спешит Ерофейко, подпоясанный коротенько, а то и бабушка



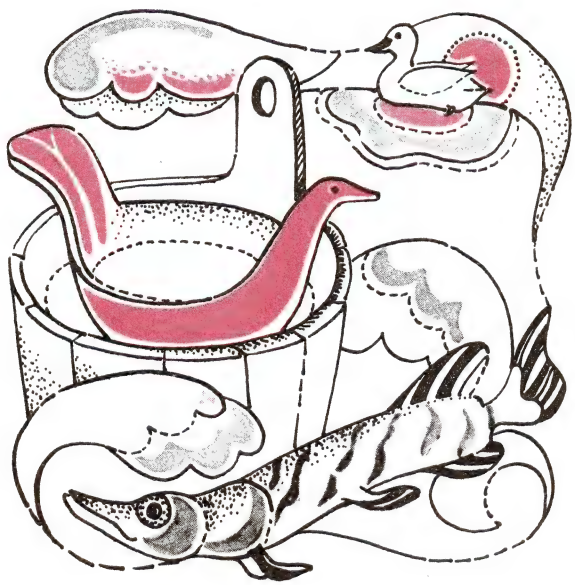
Стоит Митрошка
на трех ножках,
крошит крошки.
(Лучина в светце)

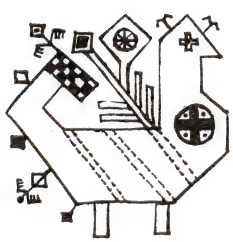
Маленький Ерофейко
подпоясан коротенько.
(Веник)



Алена, шубка зелена. Какой только облик не примет в устах мастера загадки загадывать обычный банный веник!

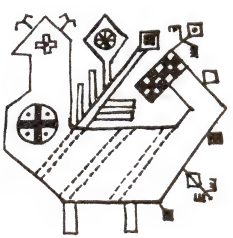
Даже поздним вечером в бане светло. Это дело рук Митрошки: стоя на трех ножках, он крошит огненные крошки. В повседневных крестьянских буднях его не принято привечать по имени, но место для светца всегда самое приметное и в бане, и в доме.





Утка в озере,
хвост на суше.
(Ковш)

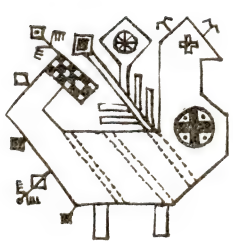
Шуба-то нова, нова,
да на подоле-то — дыра.
(Кадка)



Есть здесь и непонятная туша с ушами, но без головы, и некий неразличимый персонаж в новой шубе, но с дырой на подоле. Минута — и мы явственно видим, что это всего-навсего ушат да кадка. А утка, которая только что, казалось, плавала в море,— ковш в кадке. В былом быту он ведь и в самом деле нередко имел очертания крутогрудой птицы. А вот ковш в ином облике — это щука диковинная: сама в море, а хвост, как известно, на заборе...

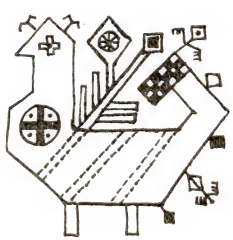
Спадают чары, и снова баня предстает скромной крестьянской постройкой. Ничто не напоминает о ее недавнем преображении и великолепии.

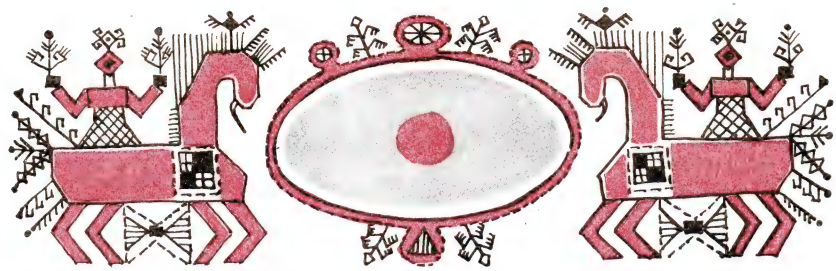
Что сказали: во бане во паруше,
Что стоит колодка серебряна,
Черпачок позолоченный
И каменка жемчужная.
Ну, сказали подруженьки,
Что три окошка косешные
И три мыла-то разные.
А во бане во паруше
Одно окошечко маленько
И мыла́-то из ворвани;
Стоит колода березова,
Черпачок деревянный,
Каменка кирпичная,
Двери еловы и косяки сосновы.



У нашей туши
выросли уши,
а головы нет.
(Ушат)

Маленький Афанасий
лычком подпоясан.
(Веник)





«И ТВОРЯТ ТАК ВСЯКИЙ ДЕНЬ...»

Баня, о которой поется в песнях и рассказывается в бывальщинах, известна у других народов как русская паровая. Упоминаемая в письменных источниках с середины X века, она сохранила некоторые архаические черты в севернорусских и карельских деревнях едва ли не до наших дней. Бане отводилось место в каждой крестьянской усадьбе. Оно не было устойчивым. Баня могла располагаться на задворках либо неподалеку от дома, на пригорке или под ним, чаще около речки или озера.

Сравнительно небольшая рубленая постройка-клеть редко превышала восемь метров в длину, пять метров в ширину. Фасад бани от основания до конька крыши был не выше трех с половиной метров. Крышу делали двускатной, иногда односкатной — плоская, крытая дерном крыша, известная в прежние времена, ныне уже не встречается. Полы настилались толстыми плахами теса, неплотно пригнанными (для лучшего стока воды). Банная клеть напоминала полутемную избушку. Обычно баня строилась пятистенком — с предбанником.

Интерьер бани был прост. Основную его часть занимала печь, сложенная из диких неотесанных валунов и крупных бу-

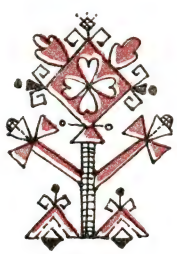
Полна поветка воробышков;
сидят — не летят —
почирикивают.
(Каменка)

лыжников, закрывающих полусферический глиняный свод и пропускающих струящийся снизу дым. Такая печь называется каменкой. Она не имеет трубы. При топке дым выходит из бани в отверстие — дымоволок. Сделанное в стене возле двери или в потолке над топкой, оно, когда угасли последние голубоватые огоньки на угольях сгоревших дров-истопели, задвигалось волоковой дощечкой. Такая баня называется черной, дымовой или курной, впрочем, как и аналогично отапливавшаяся крестьянская изба.

Воду нагревали в котле. Обычно он устанавливался на печи. Но изредка использовался и более архаический способ нагревания воды (он сохранялся до недавнего времени): в стоящую рядом с печью посудину с помощью кованых клещей опускали раскаленные камни. Для образования пара на горячую каменку лили холодную воду. При паренье обычно использовали березовый веник. Сухой веник размачивали в холодной воде и бросали на горячую каменку. Размягченным веником «хвощутся». Горячую воду разбавляли в шайках (деревянных глубоких тазах бондарной работы) холодной водой, которой заранее наполняли кадки, бочки, ушаты.

Помимо каменки, которая, как и русская печь в избе, чаще находилась слева от входа, занимая «печной угол», интерьер бани составляли также деревянные лавки, предназначенные для моющихся, и полки́ — широкие, высокие, почти до самого потолка помосты, установленные на столбах и снабженные одной-двумя, иногда тремя ступенями. Настланные осиновыми плахами (для предохранения от ожогов, которые может нанести дерево иной породы, раскалившееся от жара бани), они устраивались возле глухой стены, рядом с каменкой, специально для паренья.

Назначение бани в крестьянском быту было весьма разнообразным. Помимо своей непосредственной функции баня имела множество других, тесно взаимосвязанных утилитарных и обрядовых. И реальные представления о ней в сознании крестьяни-



Старичок неказистый,
кошель с камнями на спине,
по сто ушатов воды выпивает.
(Каменка)

на, сохранившего языческие представления, сливались со сверхъестественными, фантасмагорическими.

Из утилитарных, практических функций важнейшими издавна являлись санитарно-гигиеническая и лечебная. Использовалась баня и как помещение для хозяйственных нужд. Иногда она превращалась в своеобразную мастерскую, где трепали и чесали лен, или в овин, в котором сушили снопы, что, однако, было небезопасно — мог возникнуть пожар.

В исключительных случаях баня служила и жильем. Для прохожего, застигнутого ночью, да еще в ненастье, в пути, она становилась желанным пристанищем. Молодежь собиралась здесь, если не было иного, более подходящего помещения, на «бесёду». Отсюда, как из клуба, доносились песни, музыка, смех, шумный говор парней и девушек.

Но баня выступала и в роли языческого святилища. Без нее не обходились ни родильные, ни свадебные, ни похоронные обряды.

Согласно языческим верованиям, именно в бане являл знахарь свою магическую силу. Посредством заговоров — языческих молитв, сопровождаемых соответствующими действами, он стремился заручиться поддержкой сверхъестественных сил, чтобы оказать воздействие на человека в желательном направлении.

В восточной стороне стоит золотой столб,
В золотом столбе золотая баня,
В золотой бане золотой стул.
В золотом стуле сидит золотая баба
И держит золотой веничек, шелкову ширинoчку.
Веничком попарит, ширинoчкой помажет
Чес, во́роб и всякую болезнь.

(Из банного заговора «Баянный сбрызг»)

В осиновом колке
воют волки —
дваста, триста,
полсорока.

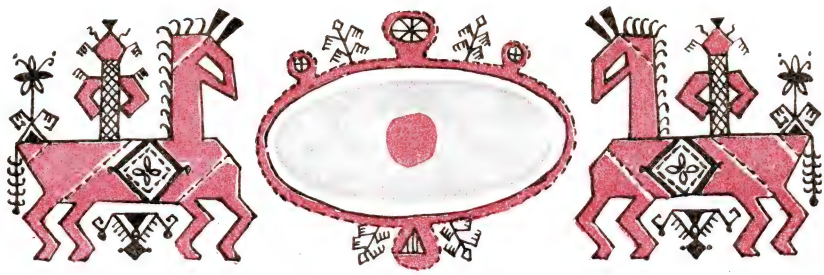
(Каменка, когда на нее льют воду)

В бане произносились страстные слова заговора-присушки, подкрепляемые действами, считавшимися магическими. Здесь разыгрывался преисполненный непостижимой жуткой тайны сценарий передачи сверхъестественного колдовского искусства.

Баня считалась и наиболее подходящим местом для гаданий. Здесь, и особенно в Святки, гадали перед зеркалом, ожидая появления в нем изображения суженого. Сюда же приходили «слушать», т. е. угадывать свою судьбу на будущий год по звукам, доносящимся время от времени до слуха гадающих и определенным образом ими интерпретируемым. Желающие обрести магические предметы: будь то шапка-невидимка или разрывная кость, открывающая ее обладателю все клады,— тайком направлялись в определенный день и час в баню.

С баней связан целый комплекс разнообразных, переплетающихся друг с другом языческих верований. Так или иначе они группируются вокруг центрального для этих представлений мифологического персонажа, духа-«хозяина» бани («байны»). В севернорусских диалектах его называют «баенником».

Наша чернушка такова:
наноси воды хоть сколько —
она все выпьет.
(Каменка)



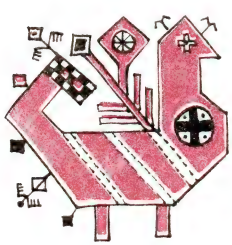
«И КАКОЙ БАЕННИК-ОТ СТРАШНЫЙ...»

«Пришел раз в избу прохожий солдат и просится ночевать. Ему говорят, что в избе негде, да и ребенок не спокоен, а не хочет ли он в баню, только там у них неладно, водится нечистая сила. Солдат устал, согласился спать и в этаком месте. Пошел в баню, очертил около себя круг и лег. Вдруг в полночь зашипела змея и бросается на него, чтобы ужалить, подползет к черте, а дальше не может».

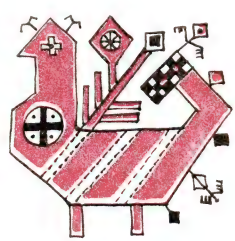
В облике змеи в подобных рассказах является сам баенник. Согласно древним представлениям, банная змея связана с огнем: не случайно она живет в каменке. В ее слюне заключена магическая сила. Тот, кто поцелует змею, воспримет половину тайных знаний, а кто возьмет у нее слюну, обретет и все ведовство.

Но баенник в быличках и бывальщинах не имеет какого-либо определенного, постоянного облика:

«А тут одна баба чесала лен тоже. Лен-то у нас по вечерам чесали. Ведь дни-то коротеньки осенью, дак. Пришла в байну чесать лен. Чесала-чесала. На полка́х сидит как белая кошка,



Маленький человек в шапке с козырьком водопаду кланяется. *(Ковш)*



глаза сверкают-сверкают такие у нее. Я, сказывает: «Кис, кис, кис...» Киска не двигается. Да я бегом это, щеть в руки да лен. Дак побежала, да камнем, сказывает, колгонуло в байне, дак. Вот, вот привидения какие. Это на самом деле. Я вот не скажу, что вру. Вот не вру! При мне все это сделалось... Ой, господи, страшно-таки...»

Однако и в русских, и в карельских, и в финских мифологических рассказах в качестве баенника чаще всего фигурирует черная кошка. Случается, моющийся в бане поздним субботним вечером накануне праздника видит ее в роли банщика.

Об этом таинственном банном персонаже в народе бытует поверье: если в ночь под Пасху сварить в бане совершенно черную, без единого белого волоска кошку, то из нее можно добыть «разрывную кость» или кость-невидимку. Чтобы определить, какая же из костей «невидимка», нужно перебирать их, глядя в зеркало. Как только, посмотрев в зеркало, себя не увидишь — значит, в твоих руках желанная кошачья кость. Теперь используй свое уменье быть невидимым в каких тебе

заблагорассудится целях, лишь бы только не во зло людям. Кошачья кость — такой же чудесный помощник, как в северно-русских сказках сама кошка.

Иногда баенник — довольно неопределенное мохнатое существо, лишь отдаленно напоминающее огромную кошку. Не ровен час — и пройдется по голой спине когтистой лапой! Если же посулит человеку добро — погладит мягко, когтей не выпустит.

Подчас невозможно предугадать, в каком облике встретится баенник, а догадаешься, что это именно он, лишь спустя какое-то время:

«Мы с Шурой (она постарше меня на два года) пришли раз в байну. Шура-то стала раздеваться — а черная собачка, така ма-а-ленька выбежала тут (у нас собаки-то взрослые были, а тут такое — «дворянка» зовется), выбежала да и трется у ее ноги, трется-трется. А она мне:

— Маруська,— говорит,— чья тут собака пришла к нам в колидор?

— Да что ты, Шура, не трожь: собака не наша тут, а...

А она, эта собачка, вот такая, ну, четверти две с половиной, и трех нету. А сама тонкая такая.

А эта Шура возьми да собаку ту подпихни ногой. Эта собачка-то свилась да и ушла сразу.

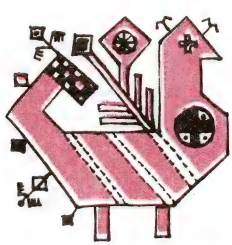
Ну вот, мы вымылись, домой пришли. У этой Шуры, у сестры, заболела нога. А мама-то и говорит:

— Ой, наверно, уж Шура досадила ногу ту в бане, пока ходили.

А она говорит:

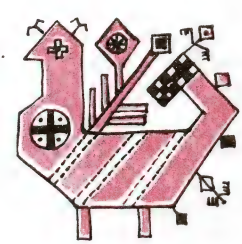
— Нет, мама, не досадила. Черная собачка прибежала,— говорит,— в колидор, мы пока с Марусей раздевались, и я ей пихнула.

А бабушка (та ведь она уж пожилая, дак), бабушка и говорит:



Стоит человек на полу,
четырьмя поясами подпоясан.
(Кадка)

Горбатый, кривой,
в волнах плаваю,
в водопаде ныряю.
(Ковш)



— Ой, тут собака разве была бы? Не собака, а хозяин, наверно, был, баенны хозяин. А вы, дуры, вам не подскажешь, дак зачем вы,— говорит,— пинаете-то? Пусть бы он шел да прошел, да и...

У ней серьезно нога потом... она месяц высидела с ногой. И, как головенка, нога почернела. Вот на моем опыте это было».

Может баенник воплотиться и в головню, обугленное дерево, а то и в уголь.

Не случайно головня в народных верованиях наделялась такой же магической силой, как и сам мифологический персонаж. Головню носили по полям перед началом сева, ею же очерчивали круг во время гаданий.

Наконец, его присутствие обнаруживается в венике. Часто в загадках, символизирующих паренье в бане, веник изображается как живое существо, имеющее облик то животного, то растения, то человека.

Маленький, мохнатенький,
всех людей перебил
и царю не спустил.

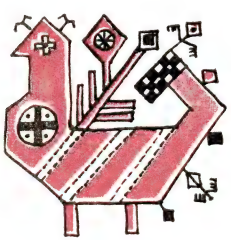
Вечор меня зеленушка
уползал, уерзал
и спать уклал.

В поле, в покате,
в каменной палате
сидит молодец,
играет в щелкунец,
всех перебил
и царю не спустил.

(Веник)

Заплатка на заплатке,
а иголки не бывало.

Черная корова комолая —
воду пьет, огонь ест.
(Каменка)



Подстать «баенному хозяину» и его детеныш. Подменяя им ребенка, оставленного матерью без креста на полке́, баенник подкидывает взамен похищенного голик, головню, чурку, полено, принимающие человеческий облик. Мать обычно не замечает подмены, долгие годы мучаясь с «ребенком», который не переставая плачет, беспрерывно просит есть, совершенно не растет. Обман раскрывается, когда «знающий» человек бросает

такое «дитя» наотмашь (со всего размаха) — к нему тотчас возвращается изначальный облик. Чем иным, как не пульсирующим в фольклорной традиции мифологическим мотивом можно объяснить сравнение девушки-соперницы с головней:

Супостаточка намазалась,
Кудрей-то навила,
Сидит на стуле — разгорелась,
Как за баней головня.

Однако невозможно не вспомнить, что из таких же древесно-огневых или древесных атрибутов появляются на свет и далеко не сниженные, напротив, идеальные, более архаические персонажи: это герои волшебных сказок (вспомним Буратино), эпических песен, прославившие себя необыкновенными подвигами и чудесными деяниями.

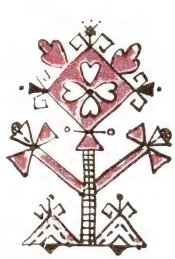
Иногда воплощение баенника — камень из каменки и даже сама каменка. Одушевление банной печи можно встретить в карельских загадках, где ее излюбленной метафорой стала корова: «Корова черная каменная, уперлась рогами в стену, выпьет все, что дашь».

В вепсских загадках о каменке фигурирует бык: «Черный бычок много пьет, сколько воды ни дай — все выпьет». Вот почему хвастовство парня, заявляющего о том, что он ночью сходит в баню и возьмет камень из каменки, осмысляется как дерзость по отношению к самому баеннику и обычно наказывается.

Однако чаще баенник воспринимался как существо невидимое: «хозяин» бани лишь на определенное время принимает то или иное обличье, а затем вновь становится невидимым. И лишь шорох свежих веников либо раздающийся из-за каменки голос выдают его незримое присутствие. Рассказывают, как однажды крестьянин вздумал угостить баенника. Слышит — водка наливается, вдруг видит — рюмка уже пустая. Оглядывается по сторонам — никого нет.

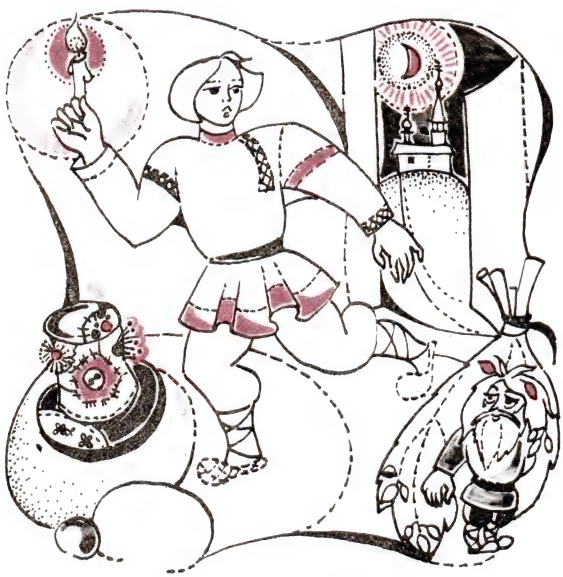
Бытует поверье, что тайна невидимости баенника — в особой кости, по словам других, в шапке-невидимке. Немало находилось охотников овладеть этой шапкой. Бывало, в ночь под Пасху, в час, когда обойдут вокруг церкви с плащаницей, нет-нет да и найдется какой-нибудь смельчак, который отважится пробраться с горящей свечой в баню, чтобы снять со спящего баенника шапку и надеть ее на себя... Но горе похитителю, если у него вдруг погаснет свеча или он не успеет добежать до церкви прежде, чем баенник проснется: его неминуемо

Черная комолая корова
ушат воды выпивает,
охапку дров сгрызает.
Черная комолая корова
воду выпивает, тучу поднимает,
все места опаляет, тело прогревает
(Каменка)



постигнет мучительная смерть. И выражение «погасла жизнь, как свеча», обретет свое буквальное, а не символическое значение.

Говорят также, что баенник один раз в году кладет шапку-невидимку на каменку, чтобы хорошенько ее просушить. Вот тогда, в полночь, улучив момент, можно было бы эту шапку и похитить. Но никто не знает, в какое время года сушит баенник свой головной убор.



Архиерейская шляпочка, вся она в заплаточках.
Бесова шапка из кусков собрана.
Шипящая шапочка, сто заплат на ней.
(Каменка)

Маленький Трофимчик
перескочил через овинчик.
(Веник)

В русских и карельских загадках каменка довольно часто отождествляется именно с шапкой (шляпой). В свете мифологических представлений, связанных с каменкой и шапкой, такая метафора выглядит не такой уж случайной.

В числе рассказов о баеннике встречаются и такие, в которых он имеет зримый человеческий облик. Причем не всегда это персонаж мужского пола. В севернорусских мифологических рассказах, сохраняющих весьма архаические элементы, дух бани подчас предстает и в образе женщины-«обдерихи»: она обдирает кожу с нарушителей банных запретов. Зашедшему в полночь в баню крестьянскому парню, чье сердце «захолонуло» от неожиданной встречи, она настойчиво «дается» замуж, т. е. требует и просит жениться на ней, и грозит ободрать с него кожу в случае отказа. Потрясенный парень, не видя иного выхода, берет ее в жены, и его опасения рассеиваются: грозная «обдериха» навсегда превращается в прекрасную кроткую женщину, подобную чудесной супруге в сказке.

А то еще видят в отворенную в баню дверь, как посредине, на полу, распустив длинные волосы, моется «обдериха», и бегут в испуге подальше от такого видения.

В других рассказах баенник выглядит совсем иначе: это маленький старичок с большой головой и зеленой бородой, смотрящий из-под лавки. Как тут не вспомнить о венике, в который якобы может превратиться дух — «хозяин» бани.

В некоторых быличках и бывальщинах баенника принимают за родственника либо знакомого и убеждаются в ошибке лишь по возвращении из бани в избу:

«Приехал в деревню торгош. Просится ночевать. И была у хозяев байня топлена, и в той байне чудилось. Торгош пошел с мужиками: вымылись, выпарились, дома чай сели пить, а потом и спать легли.

После мужиков пошли две невестки и девка, а старуха-та дома осталась с мужиками. Приходят в баню, разделись в

Весь ворсистый,
место для руки голое.
Для себя игрушка —
телу наказание.

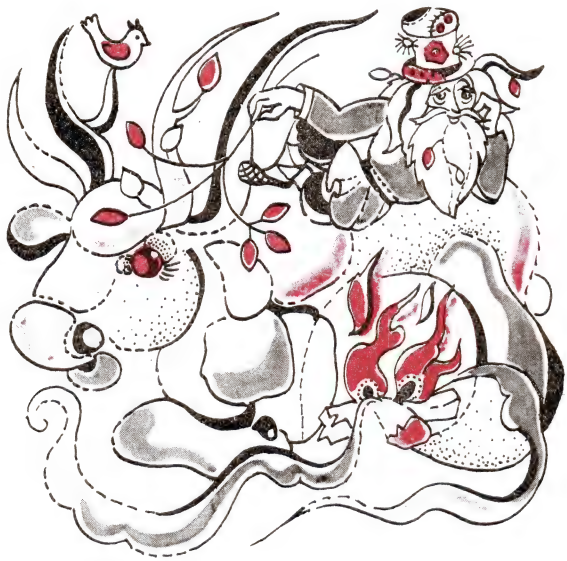
Сам с пядь, а борода до пят.
(Веник)

передбаннике, входят в самую баню, а там на полку кто-то лежит и ноги раскорячил. Видят, торгош.

— Ах ты, бессовестной, озорной! — говорят бабы.

И домой. Пришли, на торгоша жалуются: тот спит себе и с избы не выходил. А показался-то под видом торгоша баенной».

Случалось, рассказывают, что баенник пребывает в бане не один, а с целым банным семейством. Расположившаяся с ребятишками на полке́ баба слышит, как некто под полко́м намывает, приговаривая, своих детей, как раздается их плач.



Хотя банный дух и принимает некое воплощение, все же, по свидетельству рассказчиков, он остается бесплотным, как бы разреженным: «И только он хотел схватить это существо, как оно проскользнуло сквозь пальцы».

ГДЕ ЖИВЕШЬ, БАЕННИК?

Согласно народным представлениям, баенник обретается в каменке, за каменкой, под каменкой. Во всяком случае, оттуда доносится его голос, раздается ужасное храпение, вой, хохот и свист, которыми баенник пугает женщин. Здесь он сушит свою шапку-невидимку. Сюда он засовывает того, кто перед ним провинился или, наоборот, попросил защиты и укрытия от преследования. Отсюда же летят камни, которые мечет разгневанный баенник в дерзкого хвастуна.

Особое отношение к банной каменке и всему, что с ней связано, прослеживается во всем фольклоре, но наиболее концентрированно в свадебных причитаниях — русских, карельских: благодаря канонам обряда консервировались архаические представления. Как повествуется в причитаниях, для кладки каменки отыскиваются необычные камни: те, которые «с горы на гору каталися». Для ритуальной бани зажигается живой огонь, добытый трением дерева о дерево либо высеченный из камня: «Ты добудь, моя сестрица, из камени пламени».

— Ты заставь, моя матушка,
Мою сестрицу-голубушку
Истопить баню-парушу,
Мне помыться-попариться,
Да ко злату венцу изладиться.

— Отщепни, моя сестрица,
Лучинки березовой,
Ты добудь, моя сестрица,
Из камени пламени;
Затопи, моя сестрица,
Подвенечную банюшку.

(Из причитаний о бане)

С большой осмотрительностью выбираются и дрова. От их магических свойств, от расположения в каменке, от контура пламени и разлетающихся искр зависит судьба того, для кого обрядовая (и не только свадебная) баня предназначается.

В севернорусских причитаниях наиболее подходящими для топки обрядовой бани являются березовые дрова, хотя полностью не исключаются дубовые и кленовые. И это не случайно: в восточнославянской мифологии береза — священное дерево, ее образ символизирует девушку. При топке обрядовой бани обычно отвергаются осиновые, сосновые, еловые дрова. В карельских же причитаниях (опубликованных А. С. Степановой)

явное предпочтение отдается ольховым и даже дубовым, кленовым, липовым, почти не связанным с флорой Карелии:

И не топи березовыми дровицами,
Чтобы чужие вознесенные не были жестокосердными.
Не топи осиновыми дровицами,
Чтобы не были они сварливыми.
И выбери с трех-девяти Васильевских горочек
Сухие кленовые деревца и расколи их мельче,
Чем растопочки для варки кофе.
И теми растопочками эту баенку истопи...

Несмотря на то, что и в севернорусских, и в карельских, и в финских верованиях сосна и ель принадлежат к числу наиболее почитаемых деревьев, в обрядах, связанных с баней, они почти не присутствуют, а в причитаниях если и упоминаются, то чаще для того, чтобы быть отвергнутыми.

Дрова следует приготовить из такого дерева, которое никак не символизирует беду и печаль, иначе жизнь человека, для которого топится баня, будет несчастливой:

Уж вы мне истопите мыльную парную баенку,
Уж вы повыберите белую березку кудреватую,
Штобы (на ней) не сидела, не горевала, не куковала
Победная птица кукушица.
Уж штобы и сиза косата голубушка
Не сидела не горевала да не куковала
Во чужом витом теплом гнездышке
У чужого младого ясного сокола...

Так поют в русских деревнях на пудожском берегу Онежского озера.

Деревья, предназначенные для обрядовой бани, не должны быть срубленными или спиленными. Выбирали деревья сломанные или пригнанные водой. Для магической бани особо предпочитались деревья «громовые», то есть пораженные молнией, ибо в этом случае земной (каменно-древесный) живой огонь сочетался с небесным (громовым).

Чтобы приготовить обрядовую баню, нужно было троекратно закладывать дрова в каменку: «в три каменки или в три истопля».

Из тех же деревьев, что и дрова, обычно приготовлялся и банный веник: у русских, как в причитаниях, так и в реальности,— из березы, у карелов — из ольхи или березы, часто в сочетании с рябиной, иногда осиной. Как и дровам, венику отводилась магическая роль в определении судьбы того, для кого топится обрядовая баня:

Нам еще нужны венички, чтобы попарить подневольный стан.
И идем мы за этими веничками на высокие горочки.
С веселыми песенками мы ломаем венички своими рученьками.
И не рубим мы топориками, и не режем острым орудием,
а с веселыми песнями ломаем венички с золотых березок.
И не берем мы нижних веточек:
как бы жизнь не вышла с заморозками,
И не берем мы верхних веточек:
на этих веточках птицы сидели,
как бы у тебя в замужестве не было большой тоски.
Берем мы средние веточки,
на средних веточках золотые прутики,
на золотых прутиках золотые листочки шелестят —
твой тоскливый стан помыть и попарить.

Так выпевается надежда на счастье женское в карельских свадебных причитаниях.

Каменка — вместилище магического огня. Но она же и жилище баенника. Значит, дух — «хозяин» бани связан с огнем, дымом, очагом:

«Теща у меня раз приходит в баню. Стала баню затоплять. Она, значит, затычку снимает — дым хоть некоторый выходит. Она раз выдернула затычку — не выходит, другой раз — ни черта. На третий раз выдернула она — а из трубы показались пальцы сизые, длинные».

Вода, подогреваемая на каменке для обрядовой бани, тоже должна быть необычной. Ей, как и огню, предстоит оказать свое магическое воздействие на судьбу того, кто моется в этой бане. Вода должна быть чистой, прозрачной, проточной, взятой «из третьей струи» или из источников, отмеченных знаками святости, веселой. Об этом повествуется в карельских причитаниях:

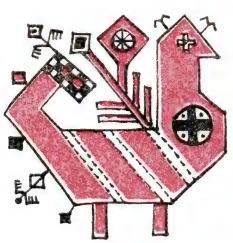
Уж носили мы водичку из золотого колодца,
выкопанного у церквей киевских.

И черпали мы веселую водичку золотыми кружечками,
чтобы помыться перед уходом к миром принятым.
Пусть жизнь твоя у миром принятых будет веселой.

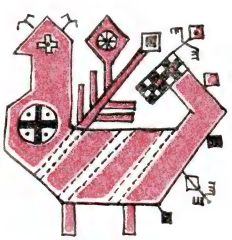
Поздним субботним вечером, накануне праздника, вода сама по себе закипает, превращается в кровь, получает животворящую силу. Отголоски этих древних представлений сохранились в карельских и финских мифологических рассказах. Понятен и запрет, бытующий у русских: «Пить в бане воду, приготовленную для мытья, хотя бы она была чистая,— нельзя».

Таким образом, каменка, осмысляемая в качестве жилища, «вместилища» баенника,— это некий животворящий комплекс, где из огня, воды, дерева, камня, воздуха — этих основных элементов природы — происходит творение жизни и судьбы человека. Каменка воплощает представления об очаге, связанные с культом предков.

По словам рассказчиков, есть и другое излюбленное место баенника — под полком, на котором обычно парятся: здесь в ночной тишине всегда можно слышать его движения. Именно здесь наблюдаются признаки некоего загадочного «подпространства» и таинственной «параллельной жизни»: платок, который утянула высунувшаяся из-под полка рука, по рассказу пострадавшей, не могли на другой день найти и под подполком. На полке́ дух-«хозяин» не только располагается сам, но и наказывает нарушителя банных запретов: снимает с него кожу, не позволяет слезть отсюда подобру-поздорову. И в то же время полки́ некогда вызывали к себе почтительное, трепетное чувство. В карельской, более архаической по сравнению с русской, традиции они именуются «священными (созданными священными предками) настилами». Расположенные у каменки на всю остальную длину стены полки́ составляют с ней единый комплекс и имеют в народных верованиях то же значение.



Шипит, пыхтит,
ушат воды вмещает.
(Каменка)



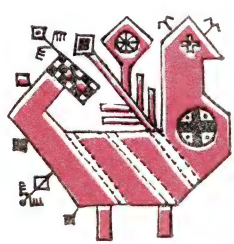
Казалось бы, банное пространство заполнено сугубо бытовыми предметами. Это всевозможные тазы, кадки, ушаты, шайки, ковши. Но они предназначены для воды — очистительной, целебной, жизнетворной. Они же — дополнительные координаты принадлежащего баеннику пространства. Эти предметы — и его атрибуты. Рассказывали случай, когда разгневанный праведным гневом баенник усадил моющуюся бабу на полок и надел ей на голову шайку.

Это только на первый взгляд кажется, что баенник довольствуется замкнутым, ограниченным стенами сруба пространством. Каменка, пол, полок — основные места его пребывания. Но нет-нет, да и поведают рассказчики, как поднималась половица, как ходуном ходил пол, когда баенник пересекал границы своего, как бы находящегося в «четвертом измерении» пространства, и появлялся в нашем, привычном и реальном. А то вдруг оказывается, что банное пространство можно якобы вывести за пределы самой постройки. В одной из севернорусских сказок повествуется, как с помощью трех банных половиц («трех десничин»), переставляя их друг за другом, герою удается проехать в карете будто по мосту до самой середины моря.

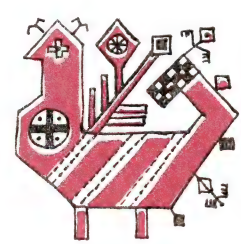
Баня изображена «на росстани» стихий: берега и моря, земли и неба, жизни и смерти.

Местом пребывания баенника в народных верованиях может оказаться и порог. Не случайно ему принадлежит особое место в верованиях славянских и финно-угорских народов, впрочем, как и в обрядах, обычаях народов мира. Везде был распространен один и тот же запрет: нельзя не только стоять или сидеть на пороге, но даже прикасаться к нему. Этот запрет объясняется верованиями, согласно которым под порогом обитали духи предков. Такие верования уходят своими корнями в обычай хоронить у входа умерших.

И все-таки запрет, связанный с порогом, в некоторых случаях нарушался. С замиранием сердца, подбадривая друг друга, не



Чертова бабка
вся в заплатках.
Кто на нее взглянет —
тот сам повянет.
(Каменка)



исключая рокового исхода, усаживались или вставали на порог девушки, когда «слушали» в бане, т. е. гадали о своей судьбе на будущий год. Нет-нет да и вставала левой ногой на порог, держа правую за порогом на земле, трепещущая девушка, произнося магические слова заговора-присушки, чтобы милый сердцу парень полюбил именно ее, а не соперницу.

Но редко кто отваживался зайти в ночное время в баню, «заступить одной ногой за порог», скинуть с шеи крест, положить

Бабка черная чернушка,
бабка толстая толстушка,
ушат воды выпивает.
(Каменка)

Чего в бане не видно?
(Жар)

его под пяту ноги и вызвать самого баенника! Хотя об этом средстве знали, но что-то не слышно было, чтобы кто-нибудь решился им воспользоваться.

Человек в этих поверьях оказывался одновременно как бы в двух мирах, в двух измерениях: одной ногой он стоит в сакральном банном пространстве либо на его границе (порог), другой — за пределами этого пространства. Гадающий или колдующий, он стремится не столько сохранить покой мифического существа, обитающего под порогом, сколько, наоборот, потревожить его: вызвать появление духа, заручиться сверхъестественной помощью и магической силой для исполнения своих желаний.

Банное пространство принадлежит «хозяину» полностью. «Баенник ⟨...⟩ недоволен всяким, покусившимся на его права, хотя бы и временно»*. Иногда считалось, что он владеет этой территорией настолько безраздельно, что крестьяне, как заметил С. В. Максимов, в некоторых лесных местностях Вологодской губернии в баню вообще не ходили. Опасались! Особенно в полуночное время, в двенадцать часов, а того больше — перед праздником. Да и как пойдешь, наслушавшись вот таких рассказов:

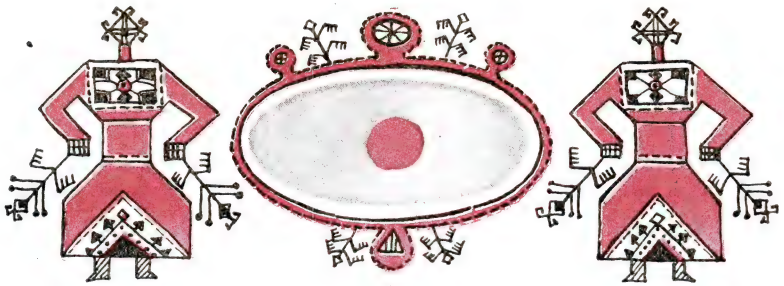
«Как-то запоздавши в дороге, забрался он (мужик) перед праздником в свою баню после полуночного часа. Но, раздеваясь, второпях вместе с рубахой прихватил с шеи крест, а когда полез на полок париться, то никак не мог оттуда слезть подобрупоздорову. Веники сами собой так и бьют по бокам. Кое-как, однако, слез, сунулся в дверь, а она так притворена, что и не отдерешь. А веники все свое делают — хлещут.

Спохватилась баба, что долго нет мужа, стала в оконце звать — не откликается, начала ломиться в дверь — не поддается. Вызвонила она ревом соседей. Эти пришли помогать: рубили дверь топорами — только искры летят, а щепок нет. Пришла на выручку баба-знахарка, окропила дверь святой водой, прочла свою молитву и отворила. Мужик лежал без памяти, насилу оттерли его снегом».

Так чем терпеть эдакие страсти, не лучше ли (хотя и с меньшими удобствами, зато уж без всякой опаски) попариться в русской печке: благо та занимала треть избы. А если же использовать баню по ее прямому назначению, то необходимо вооружаться знанием определенного регламента и этикета. Никто не хотел оказаться в положении нарушителя банных церемоний и условностей.

---

* Максимов С. В. Нечистая, неведомая и крестная сила. СПб., 1903, с. 51.



БАННЫЕ ЦЕРЕМОНИИ

Баенник — божество языческое. Лишь с усилением христианства оно было дискредитировано и снижено до уровня нечистой силы. Баеннику чужды, враждебны атрибуты и символика христианства: крест, крестное знамение, молитва, икона, церковь. Поэтому в бане не вешают икон, сюда не входят с крестом на шее (даже для мытья полов), его снимают и оставляют дома. После мытья-очищения в бане в чистый понедельник в церковь в тот день не ходят. Каждый, вступивший во владения языческого божества, должен отрешиться от своей христианской принадлежности.

Входящий в баню должен оставить за ее порогом и обереги от нечистой, вредоносной силы. Тем более, что изначально дух-«хозяин» бани к таковой не относится. В качестве языческого по своему происхождению оберега часто фигурирует пояс. Его носят и днем и ночью. Но снимают, когда нужно идти в баню. Точно так же поступают и с крестом, устойчиво вошедшим в символику христианства. Как утверждается в заклинательной поэзии, «крест — хранитель всей вселенной, крест — красота церковная, крест — царям держава, крест — верным утверждение, крест — ангелам слава, крест — бесам язва». Крестьянин должен войти в баню без оберегов, выказывая свое доверие ее «хозяину», полностью отдаваясь его власти, вновь и вновь возвращаясь к былой языческой вере.

Но баенник осмысляется и как старший в условной, состоящей из многих поколений семейно-родовой общине. В его поведении отражены нормы взаимоотношений старейшины с членами большой патриархальной семьи. Это властный глава семейства, неуклонно ратующий за соблюдение традиций, обрядов, обычаев и сурово наказывающий за их нарушение.

Согласно мифологическим рассказам, крестьянину предписывается беспрекословное послушание, соблюдение правил учтивости, внимание к нуждам и запросам «хозяина» бани и даже к его прихотям и капризам, сохранение обрядов и обычаев, идущих «от веку». Но сюжеты быличек и бывальщин образуются не там, где всевозможные правила соблюдаются, а там, где строгие запреты бесцеремонно и решительно нарушаются.

Запрет на появление в бане «на третий или четвертый пар» и нарушение этого запрета — тема многих сюжетов. Моющиеся должны разделиться на две или на три очереди, после них «на третий или четвертый пар» приходит мыться и париться сам баенник:

«Был такой случай. Пошли мыться. Мылися-мылися. Вот дедко стогодовой пошел на третий или четвертый жар.

— Да что долго дедки нет, долго нет?

Пришли, а он в камеленку запихнут.

Говорят:

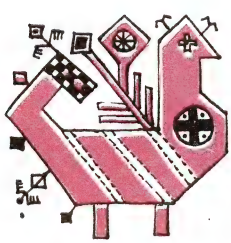
— Ты что, дедушко?

— Да меня,— говорит,— туда какой-то дядько затянул.

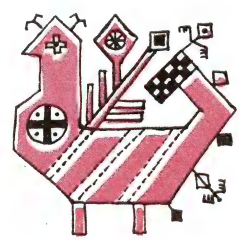
А говорят, когда байну топят, на третий или четвертый жар баенной приходит».

По вепсским поверьям, срубив баню, надо было сразу договариваться, «сколько смен народу будет ходить париться». При этом просили банного «хозяина» (хозяйку): «Дай ты мне пяти сменам ходить в баню мыться». После пяти смен «хозяин» пугал людей, а то и вовсе не пускал их в свои владения.

Иногда в урочный час моется не только сам баенник, но и весь сонм языческих божеств — домашних и природных, почитаемых и развенчанных, вплоть до тех, кто уже низведен в ранг нечистой силы. Причем вся эта нежить моется в бане с неменьшим азартом, чем люди. Поздние прохожие нередко слышат, с каким уханьем и оханьем, а то и с взвизгиванием и подвывом от полноты удовольствия хвощутся там лешие, овинники, сами баенники и еще какая-то нечисть. Как они жужжат, словно



Затопали кони
на Елоховом поле,
заревели быки
на Ивановке.
(Пар в бане)



разговаривают, но без слов. «Поприбавьте пару!» — осмелился однажды закричать прохожий. Как там, в бане-то, заразговаривало, как вода полилась, как шайки-ковшики запереклады-вало! И вдруг все стихло...

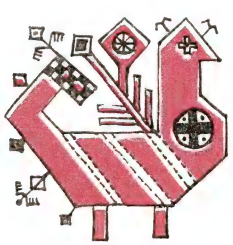
Существовал запрет и на шум в бане. Здесь нельзя было ни стучать, ни громко говорить, ни браниться. В назидание другим «байнушко» содрал с бранящейся бабы кожу с ног до головы. Опасно проклятие, произнесенное в бане: оно тотчас сбывается. Говорят, что одна девочка, проклятая в младенческом возрасте матерью, выросла у баенника. Она, невидимая, могла остаться у него в бане навсегда. Однако при достижении своего совершеннолетия девушка воспользовалась единственным шансом вернуться к людям: вступила в брак с крестьянским парнем.

Ни в коем случае нельзя хвастаться перед баенником своим бесстрашием: зашедший в баню с похвальбой да еще в «третий пар» либо в полночь живым оттуда не выйдет. В лучшем случае он отделается сильным испугом.

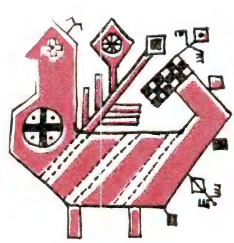
«Как вот сказано — в байне одной мытца нельзя, обдериха сгубит, так оно и есть. У нас жонка одна шустрая говорит: „Пойду одна в байну на третью смену, когда обдерихи моюца". И пошла. И час нету, и другой нету. А пошли за ею, а она под пол в шилья загнана, а кожа на каменке виснет. Обдериха ободрала».

Мы уже говорили, что нельзя пить в бане воды, приготовленной для мытья, какой бы чистой она ни была. Ведь вода при определенных условиях, согласно народным верованиям, обладает очистительной, животворящей силой и по своим свойствам приравнивается к живой крови.

Этикет поведения человека в бане не только исключает какое бы то ни было нарушение запретов, но и требует оказания ее «хозяину» всяческого своего почтения, покорного смирения, тихой учтивости. При входе в баню у «хозяина» спрашивают позволения попариться, а по выходе ласково благодарят его: «Спасибо те, байнушко, на парной байночке».



Игогонница поспела,
ерохвоститься пора.
(Париться в бане)



Банная пора в деревнях устанавливается пораньше: около пяти — семи часов вечера, чтобы успеть вымыться ко времени, принадлежащему баеннику. Моющийся последним должен оставить все посудины с водой «на опашку» и пригласить: «Мойся, хозяин». Ему обязательно надо оставить хоть немного теплой воды в кадушке, пару и вдобавок кусочек мыла. Веники же никогда не уносят в избу. У вепсов принято было не только пригласить баенных, но и оговорить некоторые условия их появления:

«Хозяин и хозяюшка, духи банные, парьтесь веником и мойтесь до нас и после нас, а вместе с нами не приходите». Пренебрегшего этим обычаем неминуемо постигнет беда.

Расположения баенника заслуживают угощением. Стоит преподнести ему кусочек ржаного хлеба, круто посыпанного солью, а еще лучше — черную курицу. Принесший дары должен уйти из бани задом наперед, беспрестанно отвешивая поклоны «хозяину». Перевести дух можно, лишь оказавшись за порогом.

Однако в своих взаимоотношениях с баенником крестьянин не всегда полагался лишь на безупречное соблюдение запре-

тов и определенного этикета. В случае, когда это мифическое существо уже утрачивало признаки и языческого божества, и предка-родоначальника, все более приобретая черты вредоносной, враждебной силы, взаимоотношения крестьянина с баенником, и без того достаточно сложные и противоречивые, еще более усложнялись. В этих условиях соблюдение запрета не входить в баню с крестом или со свечой оказывалось весьма рискованным. Вспомним хотя бы, что происходит с мужиком, который, находясь в бане, нечаянно снимает с шеи вместе с рубахой крест — ведь он лишается оберега от нечистой силы. С крестом на шее можно париться на полке вместе с чертями — нечистые не тронут.

Говорят, что оградиться от беды в бане можно и с помощью крестного знамения или молитвы. Еще до появления молитв существовали заговоры, например, от банного пара. Находясь в бане, нужно положить веник на каменку, плеснуть на него немного воды и, поворачивая на горячих камнях, сказать: «Веник большой, брат — камень большой, брат — огонь большой, брат — раб Божий (назвать свое имя) больше тебя, жару не боится. В девять дыр поди, а из десятой вон выходи». При этом следует ударить себя в пятку ноги. А то еще добавить: «Тело у меня, как камень, тело у меня, как кремень...» Если же угроза быть ошпаренным становится реальной и неотвратимой — нет более надежного средства, чем бегство из бани. Однако и бежать надо умеючи: обязательно задом наперед. Иначе баенник совсем зашпарит.

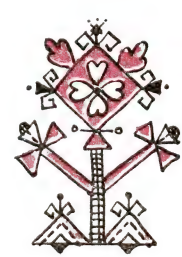
Баенника боятся. Ведь он может убить камнем, ошпарить, задушить угаром. Даже днем страшно идти в баню одному, и крестьянка, собравшаяся приготовить баню, входит туда с замиранием сердца.

Характерную сцену девичьего банного переполоха изобразил известный знаток северного быта писатель Борис Шергин:

«Татьяне Федоровне Люрс пришла однажды фантазия помыться у нас в бане. Своя была у нас банька на огороде. А там

На окошках косешных
Лежат три мыла, три разные.
Перво мыло бело из Великого Устюга,
Друго мыло красно везено из Астрахани,
Третье мыло пестро — из Костромы.

(Из причитаний о бане)



как раз парилась помянутая дева Гризельда. И видит вдруг Гризельда: лезет из предбанника чудо, стуча клюкой, косматое, скрюченное. Умная девка сразу смекнула, что это банна обдериха, заверещала не по-хорошему да в чем мать родила — на улицу... Девку водой холодной обрызгивают, она — свое:

— О, тошнехонько! Я моюсь, а обдериха из-под полка́ и вышла!»

Своим внезапным появлением баенник (или его женская ипостась — обдериха) повергает в панику целую компанию парней, осмелившихся войти в полночь в баню: «У моло́дых мужиков на головах волосы повыстали... Все мужичинья побежали друг дружку давя, чтобы скорее выбраться на улицу, все повыскакали...»

Даже у прохожего, который посоветовал хлещущимся в бане «чертям» прибавить пару, когда в ней в ответ внезапно все стихло, «мороз побежал по телу и волосы встали дыбом»*.

И сама баня осмысляется как некое мифическое существо, особенно опасное и страшное после полуночи. Таким же считается и «банище». Если оно освобождается (например, в случае пожара) от постройки, ни один крестьянин не решится поставить на этом месте избу.

Справедливости ради нужно сказать, что обычно баенник бывает суров не без причин. Он жестоко карает нарушителей запретов и ритуала. И все же подчас он изображается суровым и без всяких оснований. Причиной тому успешная борьба, которую усиливающееся христианство яростно повело с язычеством, в том числе и с одним из его персонажей — баенником. Однако даже христианство не смогло полностью стереть из фольклорной традиции изначальный облик этого божества.

Подобно домовитому обходительному крестьянину, баенник поддерживает отношения дружбы и добрососедства с подобными ему мифическими существами. На легкий банный пар к нему не прочь заглянуть овинники, лешие, а также и другие мифологические персонажи, именуемые одним словом: «черти». В быличках и бывальщинах подчас возникает картина, полная умиротворения, когда далеко за полночь в бане склоняется над ткацким станом женщина-мать. Это была бы обычная, будничная сценка из повседневной крестьянской жизни, не сиди за кроснами «домаха» («хозяйка» дома). А то вдруг откроются двери в баню — и на пороге покажется сам овинник, званный баенником на беседу о житье-бытье. Но ежели в этот час здесь

---

* Максимов С. В. Указ. соч., с. 53.

окажется ранее пришедший, хотя и нежданный гость, баенник останется верен законам гостеприимства и не даст его в обиду своему приятелю:

«К одному крестьянину приходит вечером захожий человек и просит:

— Укрой меня к ночи — пусти ночевать.

— Вишь, у самого какая теснота. Ступай в баню: сегодня топили.

— Ну, вот и спасибо, я там и переночую.

На другое утро вернулся чужак из бани и рассказывает:

„Лег я на полок и заснул. Вдруг входит в баню такой мужик, ровно бы подовинник, и говорит:

— Эй, хозяин. На беседу к себе меня звал, а сам пущаешь ночлежников: я вот его задушу.

Поднялась той порой половица и вышел сам баенник.

— Я его пустил, так я его и защищаю. Не тронь.

И начали они бороться. Боролись долго, а все не могут одолеть друг друга. Вдруг баенник крикнул мужику:

— Сыми крест, да хлещи его.

Поднялся я кое-как, стал хлестать — оба они и пропали"».

В противоборстве человека с враждебными мифическими существами баенник всегда оказывается на его стороне. Девушка, преследуемая явившимся из озера парнем, ищет защиты у баенника: «Господин-хозяин, оборони от напрасной смерти!» И тотчас баенник выскакивает из-под полка драться с парнем. Преследуемая девушка, за которой гонятся кости, угрожая съесть ее, с плачем и мольбой вбегает в баню: *«Обдериха-матушка, спрячь меня». Обдериха ее и спрятала, камышком прикрыла, паром запарила. Кости в байню вбежали, ан нет ничего. Тут петух запел, они и рассыпались».*

«Нет зляе баенника, да нет его добряе»,— утверждают на Русском Севере крестьяне. В самом деле, баенник — фигура неоднозначная и противоречивая.

«СЫНОВЕ БАНИ»

«Все твердо убеждены, что баенник очень любит, когда приходят к нему жить родильницы до третьего дня после родов, а тем паче на неделю»,— писал в начале века С. В. Максимов*. Баенник имеет несомненную власть над новорожденным. В то же время, согласно поверьям, он поселяется в бане после того, как в ней побывает роженица. Лишь после этого появляются гарантии, что «хозяин» бани сможет претендовать на роль семейно-родового божества.

Обычай рожать в бане зафиксирован у многих народов, в том числе у народов Карелии. Он нашел отражение в одном из причитаний известной заонежской сказительницы Ирины Федосовой:

Я топила теплу парну эту баенку,
И не про род-племя топила я любимое,
И я топила про родильницу тяжелую
И про малого младенца некрещеного!

Как отмечает Ю. Ю. Сурхаско, этот обычай соблюдался и в зимнюю пору, причем даже в черных банях, где во время топки приходилось приоткрывать дверь. В случае, если роженица все же содержалась дома, она непременно раз (а то и два раза) в день ходила в баню. Так происходило приспособление древней традиции к новым условиям.

---

* Максимов С. В. Указ. соч., с. 54.

Обычай рожать именно в бане — проявление некой таинственной связи, существующей между баенником и новорожденным. Младенец осмысляется как «полученный» («добытый») от очага, от предков. Представления о них как раз и воплотились в образе баенника, в котором есть признаки и семейно-родового божества, и предка-родоначальника. Не случайно даже в частушке строительство бани символизирует предстоящее деторождение:

Батька баенку построил —
Косяки еловые.
Матка деток наносила —
Все белоголовые.

По поверьям, власть баенника над младенцем была особенно сильна в первые шесть недель его жизни, или в течение сорока дней. Каких только страшных историй не рассказывают о похищениях детей проворными баенниками, расторопными «нечистыми»:

— *У царя жонка принесла девушку да не перекрестясь в бане повалила на полок. Ее нечисты и забрали...*

— *В бани-то воды не хватило, мать оставила дите, а пришла с водой, а ребенок будто тот,— а не тот...*

— *Когда мать меня мыла в бане, то заругалась и сказала: «Хоть бы баенник взял тебя». И вот я с тех пор очутилась в бане...*

Иногда в таких рассказах сообщается, что после сорока дней неустанных молитв младенца удается вернуть. В течение шестинедельного срока новорожденный оказывается как бы на пороге между тем и этим миром: он уже не там, но еще и не здесь. Его пребывание среди людей столь же зыбко, как и у баенника («ни здесь, ни там»).

Чтобы обрести внешний облик, здоровье, жизненную и физическую силу, наконец свою судьбу, младенцу предстоит испытать на себе не одно магическое действо, и прежде всего выдержать обрядовую баню. Согласно поверью, «бабка не должна была принимать младенца другого, пока принятого не выпарит известное число бань», приговаривая при этом: «Выпарить, омыть, очистить».

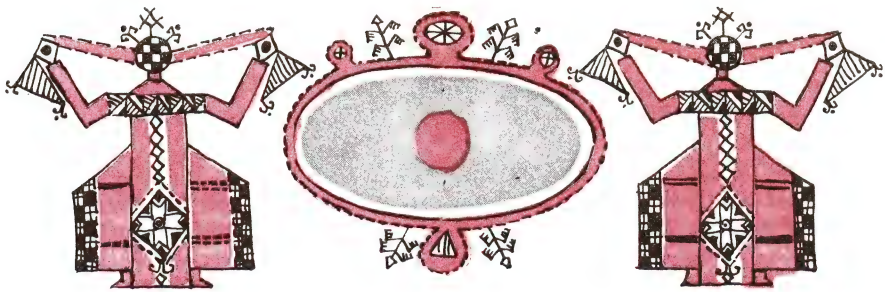
Омовение совершалось в бане водой, которой приписывалась очистительная и магическая сила: «Мать-река-кормилица, раба-девица, в этой реки купался Иван да Марья, брала воду раба Божья (имя той, кто берет воду) рабу Божьему (имя ребенка) на крепкий сон, на долгий век во имя отца и сына и Святого Духа».

За омовением следовало паренье веником. Оно также сопровождалось заговором: *«Не я тебя парила, не я тебя правила,— приходила баушка Саламанида из-за синего моря. Как истеного Христа мыла и парила и приговаривала: не будь крикливой, не будь ревливой, будь уемной, будь угомонной, не будь жадной, не будь аушной. Не она нас баушка Саламанида парила и правила, она только пару оставила».*

Вспомним атрибуты обрядовой бани. Это магические дрова и веник. Это живой огонь и живая вода, способная превратиться в кровь. Они связаны с каменкой и баней в целом, где безраздельно властвует ее «хозяин». Перед нами как бы вырисовывается воплощенная в элементах природы формула человекотворения. Ее основные компоненты — огонь, вода, дерево, камень, да еще воздух, фигурирующий здесь в виде пара. Местом, где по этой формуле совершается действо, служит баня. Это своего рода нутро, утроба, где из дерева, камня образуются кости, из воды — кровь, из огня — тепло, из воздуха —

дыхание. Здесь свершается таинство воплощения. Но цель банных обрядов — не только дать плоть младенцу, но и наделить его силой и здоровьем, «запрограммировать» счастливую судьбу, богатую жизнь, заложить желательные черты характера.

Как создания бани осмысляются люди и в древнерусской литературе: это «сынове бани, чада благодати», «порождении банею бытия» и приобщенные «банею нетления» к бессмертию. Даже сам обряд крещения представлен как баня бессмертия, как святая баня.



НЕВЕСТА ИЗ БАНИ

«Вот это мать прокляла ее, послала к черту, а черт это услышал, взял ее и забрал, эту девочку. Забрал ее и рóстил до восемнадцати лет, до совершеннолетия. Воспитывал... Он не черт был, а вот этот баенник самый».

Подобно сказочной героине, подвергалась изоляции девушка накануне вступления в брак. В бывальщине местом ее заточения служит баня, каменка — то мифологическое пространство, которое принадлежит баеннику. И мифический воспитатель сам определяет то время, когда его подопечная сможет переступить через порог из одного мира в другой. Таким порогом служит свадьба. И баенник заботится, чтобы не упустить этот момент: «Ну, ты уже совершеннолетняя. Тебя, гыт, нужно замуж выдавать».

Он настойчив и неотступен по отношению к попавшемуся в его руки и изрядно озадаченному жениху: «Сулился, так бери...» Случается, что инициатива принадлежит самой «невесте из бани»: она ловит за ноги парня, зашедшего «на похваст» ночью в баню, в тот момент, когда он протягивает руку, чтобы взять из каменки «камешок», и не без угрозы предлагает себя в жены. Исход обычно предрешен: никто не решается накликать на себя гнев банных обитателей.

Изоляция девушки в бане объясняется не столько похищением ее в небытие, сколько ее «пороговым» состоянием. Ведь во владениях баенника затворница, как и сам «хозяин», пребывает совершенно невидимой. Она может остаться такой навсегда, если в означенный срок не выйдет замуж. И лишь в течение «порогового» времени, накануне свадьбы, у нее появляется возможность обрести человеческие свойства и облик:

«Она в бане росла до восемнадцати лет, но только невидимая была. Когда ей исполнилось восемнадцать лет, он (баенник)

ее видимой сделал и говорит: „Вот если придет,— говорит,— сюда парень молодой, если он откажется жениться на тебе, то ты вообще не выйдешь замуж и будешь такая же невидимая. Никто тебя не увидит, и вообще ты будешь одна"».

«Невеста из бани» не только невидима, но и не имеет ни формы, ни внешнего облика, ни одежды, по которой некогда можно было узнать, какого девушка рода-племени и где она живет, замужем или нет. «Невеста из бани» лишь постепенно принимает человеческий облик. Когда жених набрасывает на нее крест, она оказывается нагой женщиной, требующей принести ей «кабот». Парень приносит ей ночью в баню нижнее белье, платье, «кабот». Девушка одевается. Он выводит невесту из бани. Перед парнем только силуэт девушки, лица своей невесты жених все еще не видит. Наконец, переступают порог избы — и парень поражен сказочной красой своей «парочки».

Бывальщины, повествующие о «невесте из бани», остросюжетны, преисполнены подлинного драматизма. Сомнения, напряженное ожидание чудесных превращений подчас переданы с истинным психологическим блеском. В финале этих народных новелл, как правило,— всеобщая радость и умиротворение, лад между миром людей и обиталищем «нечистой силы».

Вот еще один образчик бывальщины на «банную» тему.

«Два парня ходили вечером, гулели, во Святки. А один говорит:

— Тебе слабо́ сходить в байну!

— А вот,— говорит,— не слабо́!..

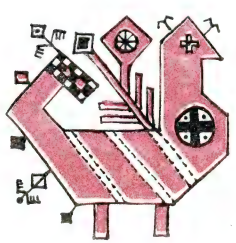
Вот, ен ушел в байну, а тот стоит. Он пришел в байну, а его сгребло в байны-то там. Вот, и не отпускаё, баё:

— Возьми,— говорит,— меня!

— Нет, не возьму.

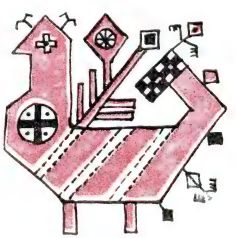
— А не возьмешь, дак я тебя не отпущу. Возьми!

— Нет, не возьму. Отпусти,— говорит,— я схожу домой да спрошу у батюшка да мамы.



Мать грузна,
дочь красна,
сын легче перышка.

(Печь, огонь, дым)



Ен пришел домой и лег спать. И этот парень был, а ен ниче этому дураку не сказал.

Вот колотитсе:

— Возьми меня!

А отец и мать слышат.

— Это,— говорят,— что у тебя, хто там?

— А, батюшко да мама, вот так и так. Я пришел в байну, а меня сгребло: „Не возьмешь меня, дак я тебя не отпущу".

— А возьми,— говорят.

Вот, ему и разрешили взеть. Он эту взял, привез домой — а девка!

Вот, все поезжяют куды-то, к своим, к родным,— прошла неделя,— а ёму некуды — в байны женился, дак... А она и говорит:

— Давай справляйся, да и по́идим. Запрягай лошадь да по́идим.

Вот, склалисе и поехали. Говорит:

— Пришедешь в ту и́збу, в которой избы дитенок плацё.

Вот, приехали в ту и́збу, где дитенок плацё.

— Пустите,— говорит,— ноцевать!

— Да у нас, говорит,— неспокойно, да худо все, у нас ребенок двадцать годов ревит в зыбке, дак некуды вам, неспокойно.

— Давай, давай, пустите. Мы ведь не боимся слез.

— Ну, заходите.

Они заехали, сели пить-есть. А девка-то, женщина, и приходит.

— Что у вас,— говорит,— ребенок-от все реви́т? Покажитеко мне.

Вот, она этого ребенка берет.

— Разрешите,— говорит,— этого ребенка бросить наопахи́шу (наотмашь). Я брошу, и он боле плакать не будет.

— А, возьми.

Вот она взяла да бросила наопахи́шу — и очудилась головня.

— Вот,— говорит,— я ваша дочь. Вы меня проклянули да отдали да возитесь двадцать лет с головней. Оттого она у вас и реви́т.

Вот и сказка вся. Ну, и стали пить и гулять, и там все».

И в свадебной поэзии каждая выдаваемая замуж девушка — по сути дела «невеста из бани». Только в причитаниях баенник остается «за кадром». И здесь девушка переживает как бы временную смерть. Если в бывальщине это похищение или изоляция в потустороннем мире, то в причитаниях это потеря «воли».

«Воля» же в свадебных причитаниях изображается чаще в виде ленточки, способной, однако, к перевоплощениям. В этой

ленточке, по древним представлениям, заключена жизненная, физическая и магическая сила девушки, иначе говоря, ее жизнь. И потому прощание невесты с «волей», обычно происходящее в бане,— один из самых драматических и вместе с тем один из самых поэтических моментов в свадьбе:

Во теплой да парной баенке
Моя волюшка спугаласе,
В камéночку кладаласе,
Огнем-пламенем казаласе.
А на водушку садиласе —
Серой утушкой явиласе.
А на окошечко садиласе —
Белой лебедью явиласе,
Она крылушки расправила,
По околенки ударила.
Улетела моя волюшка
На безродную сторонушку.

Если в этом севернорусском причитании «воля» сама улетает от девушки, то в другом, вепсском причитании, невеста оставляет ее подружкам:

Как вам не жаль отдавать мою светлую волюшку,
красную красотушку накануне красного красивого лета,
накануне годового веселого праздника.
Соберутся любимые подруженьки большой ватагой,
большой артелью,
пойдут на годовой праздник со звонкими тальяночками
и веселыми песенками,
меня не будет тут, горемычной, в одной артели,
в одной ватаге.
Теперь не моя светлая волюшка, красная красотушка...
Возьмите вы хоть мою светлую волюшку, красную красотушку,
покрасуйте и порадуйте по-прежнему,
как мы красовали и веселили на годовых праздниках
и на спокойных беседушках.

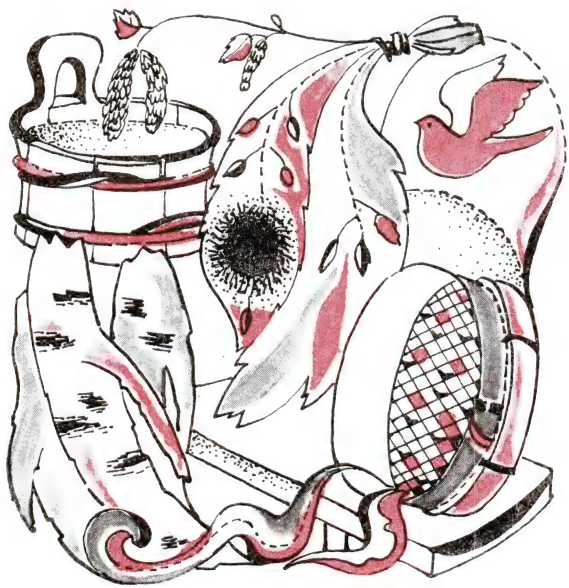
Пройдет еще немало времени, прежде чем вышедшая замуж обретет новую жизненную, физическую и магическую силу, но уже в доме мужа, от его предков.

Молодуха входит в дом новобрачного. Здесь она попадает в сеть новых семейных связей, приобщается к семейно-родовому культу «чужанина». На второй-третий день после свадьбы для молодых топится первая баня. У карелов был распространен

обычай, согласно которому молодуха, придя в первый раз мыться в баню, дарит ее «хозяину» полотенце. Таким способом она заручалась благорасположением и покровительством нового баенника.

К обрядам, предшествующим свадьбе и связанным с баней, относится и обряд поднятия лемпи (девичьей «славутности», привлекательности), который был распространен у карелов. Вот как описывает этот обычай известный карельский писатель Пекка Пертту в своей книге «След лодки Вяйнямейнена»*:

«Особенно фантастичны и поэтичны приемы и средства ворожбы знахарей. Взять, скажем, некоторые детали процесса



«лемменносто», «поднятия лемпи» — с помощью магии сделать привлекательнее девушку, обойденную женихами. «Лемменносто», по моим сведениям, совершалось по-разному и по крайней мере в трех местах — на берегу проточной воды, в бане и на мельнице. Еакон Сантра уточнила, что наиболее действенным «лем-

* П. Пертту. След лодки Вяйнямейнена. Петрозаводск: «Карелия», 1985, с. 127—128.

менносто» бывает в промежутке между Ивановым и Петровым днями, так же, как другие волшебства — в Святки.

Баня была самым популярным местом для «лемменносто». Ритуалы, которые совершали обязательно втайне от всех, начинались уже с отбора дров для бани. Дрова должны быть такими, чтобы в каждом полене был сук, растущий из самой сердцевины дерева, поленьев должно быть трижды семь или пять раз по семь — обязательно нечетное число, как подчеркивали Ийвана Лесонен из Венехъярви и Ёакон Сантра. Веник, которым парили девушку, был тем действеннее, чем больше на ветках сережек. Трохкима Тимонен из Луусалми прибавил: «Еще лучше, если связать веник из «тууленкопра». Слово это переводится как «лапа ветра» и означает образование на березе в виде густого шарообразного пучка мелких веточек. Кроме того, требовалось решето, через которое знахарь лил воду на девушку, ополаскивая ее после паренья.

По рассказам Ийваны Лесонена, «лемменносто» в интерпретации знахаря Суолахен Онтиппы, заканчивалось таким образом:

— Когда Онтиппа кончал парить девушку, он накидывал ей на голову большой платок, чтобы лицо было закрыто, и вел на родники. Там было такое место, где два родника под плавуном соединялись друг с другом. Онтиппа обвязывал талию девушки веревкой и другой ее конец просовывал под плавун из родника в родник. Потом он сталкивал девушку в родник и вытаскивал веревкой через другой.

Трохкима Тимонен рассказывает следующее:

— Когда знахарь кончал заговор, он хлопал в ладоши, сплевывал и кричал: «Испугалась?!» Если девушка отвечала, что не испугалась, знахарь заявлял: «Ну, тогда и жених не испугается, придет свататься».

Свадебным испытаниям баней некогда подвергался и жених. Отголоски этого древнего обряда сохранились лишь в сказке. Да и в ней не без труда различается уже стершийся эпизод женихова бани:

Кабы взамуж, кабы взамуж,
Кабы в пятницу к венцу,
В субботу в баньке бы помыться,
В воскресеньице к отцу!

Как у Спириных у байны
Сделана купальня.
Чего Ваню не любить —
Эдакого парня!

«А Царица золотые кудри приказала вести Ивана Быковича в баню париться. Та баня топилась три месяца и так накалена была, что за пять верст нельзя было подойти к ней. Стали звать Ивана Быковича в баню париться. Он увидал, что от бани огнем пышет, и говорит:

— Что вы, с ума сошли? Да я сгорю там!

Тут ему опять вспомнилось: «Ведь со мной товарищи есть».

— Эй вы, старички-молодцы! Кто из вас умеет в бане париться?

Подбежал старик:

— Я, батюшка! Мое дело ребячье.

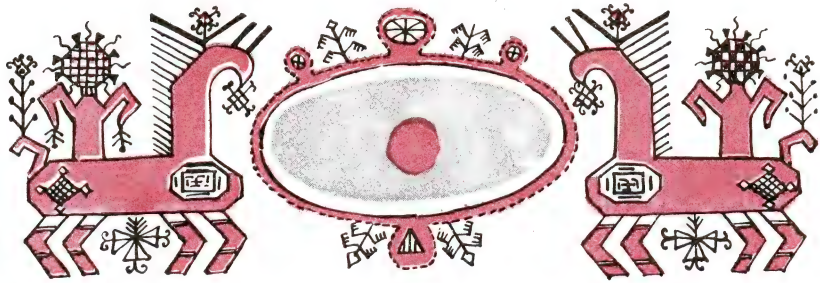
Живо вскочил в баню, в угол дунул, в другой плюнул — вся баня остыла, а в углах снег лежит.

— Ох, батюшки, замерз, топите еще три года! — кричит старик что есть мочи. Бросилась прислуга с докладом, что баня совсем замерзла, а Иван Быкович стал требовать, чтоб ему Царицу золотые кудри выдали. Царица сама к нему вышла, подала свою белую руку, села на корабль и поехала».

Лишь тот, кто выдержал испытание баней, кто проявил свои магические способности управлять стихиями, получает право на брак. В этом сказочном эпизоде преломились представления об инициациях юношей. Так в метафорической форме выражалась идея смерти и воскресения.

Я топила парну баенку
Из чиста поля полынкою,
А растопляла парну баенку
Я цветами лазуревыми.

(Из причитаний)



НА КРАЮ БЫТИЯ

В мифологических рассказах и поверьях есть отдаленные свидетельства о связи бани и с похоронными обрядами. Не случайно повествуется о том, что смерть человека часто происходит именно в бане. Нередко она — дело рук баенника. Это он, разгневанный, может убить человека камнем, распять (растянуть) его на горячей каменке, содрать с провинившегося кожу, загнать в щель, исхлестать веником. На нарушителя банных запретов «хозяин» считает себя вправе навести угар либо плеснуть, а то и окатить крутым кипятком. Иногда причина смерти человека, повстречавшегося с баенником, никак не объясняется. Своей загадочностью такие рассказы особенно впечатляют слушателей.

Иногда баня изображается как некая домовина или вместилище для гроба. Не без ужаса описывают случай, как один смельчак пошел в баню:

«Пошел — и долго оттуда не идет. Зовут несчастного — а его не пускают. Стучат в двери — а ему только больней от этого. Слышат снаружи, что в бане пилят, строгают, топором стучат, гвозди вбивают. Утром вошли — а он мертвый в гробу посреди бани».

Лишь знающим людям — знахарям, колдунам удается проникнуть в ставшее вдруг недоступным и смертоносным банное пространство и спасти погибающего в нем. Впрочем, избавиться от неминуемой смерти в бане иногда удается и посредством находчивости и хитрости: когда у девушки, вошедшей в баню, чертенята стали приколачивать гвоздиками подол к полу, она потихоньку спустила с себя рубаху с сарафаном да и выскочила из бани. Наутро зашли в баню — а там от сарафана одни клочья.

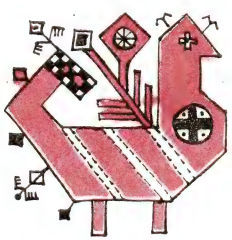
Баня в мифологических рассказах осмысляется и как переходное пространство между мирами. Здесь возможна встреча живых и умерших. Так, рассказывали, что одна девушка встретилась в бане с покойной матерью, прилетавшей сюда в облике змея. Не случайно в севернорусской традиции отмечен обычай, по которому невесту после бани водили на могилу родителей, если они к этому времени уже умерли. Встреча живых и мертвых хотя и происходит за пределами бани, но ею обуславливается и освящается. Даже в сказке баня топится зачастую перед предполагаемой смертью героя, от которой ему все же удается избавиться.

В народной традиции долго удерживался обычай в Великий четверг (четверг на последней неделе Великого поста) при поминовении умерших топить для них баню. Корни этого обычая уходят в язычество. Он отражен еще в древнерусской литературе (в слове «к невежам», слове Злотоуста и слове святого Григория), где говорится, что бани топили «навьям», то есть покойникам, которые якобы оставляли свои следы на пепле, из чего язычники заключали: приходили к нам навья мыться.

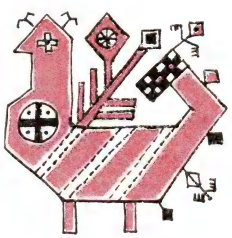
Из века в век и из года в год бани приготовляются накануне больших праздников, в случае родин, перед именинами и венцом или с дороги, не говоря уже о еженедельных, чаще субботних банях. Здесь властвует идея круговорота, стирающая грани между жизнью и смертью, бытием и небытием, реальным и потусторонним мирами, между сиюминутным и мифологическим временем, между прошлым, настоящим и будущим.

«РАЗ В КРЕЩЕНСКИЙ ВЕЧЕРОК...»

В народных верованиях баенник предсказывает судьбу гадающим. Особенно благосклонен он к ним в Святки (с 7 по 19 января). Нет-нет, да и найдется отчаянная голова: «Пойдемте, девки, слушать к бане, что нам баенник скажет». Вот и



Скребу — не выскребу,
мету — не вымету,
пора придет —
сам уйдет.
(Дым)



приходится нарушить покой банного «хозяина» — наступить на порог. И наступают, хотя и помнят строгий запрет. И говорят, что якобы слышали голос «нечистого», глухо раздававшийся из-под каменки, но самого «хозяина» не видели.

Редкий гадающий отважится просунуть в двери бани голую спину, чтобы поведать изнемогающим от страха и любопытства друзьям, погладил ли его байнушко мохнатой и мягкой, как шелк, большой ладонью либо со всего размаху попотчевал ударом когтистой лапы. Погладил — быть добру, ударил — жди беды неминучей.

Но особенно часто гадали о суженом. Опустит девушка руку в закопченный дымник и ждет с замиранием сердца решения своей участи. Ведь если голой лапой «хватит» ее «байнушко» — ждет ее жизнь в бедном доме, а мохнатая сулит «богатимого» жениха.

Ох, не терпится заневестившейся деве повысмотреть — каким же он будет, муж молодой? И об этом гадании всю-то жизнь сказывается, помнится...

«Надоть выглядеть богосуженого. Ходят в Святки на богосуженого глядеть.

— Сходи затопи,— говорят,— байну!..— там научили старухи, не девки, а бабки-то научили.— Вечером затопи байну да принеси воды да скажи: „Богосуженый-богоряженый, приходи в баню мыться!"

Она сходила — Дуней звали эту девку-то.

— Я,— говорит,— затопила байну. Ну там затопила, растопочки кинула — и так и велели: „Кинь, чтобы только чад прошел". Вот так я и сделала. Ну, пришла, спать легла... Пришел,— говорит,— колотится под окошком: „Поди в байну. Топила байну — поди в байну". Я,— говорит,— это лежу: вой-вой — мне идти? Опять в окно, в другой раз пришел: „Поди в байну, с добра не пойдешь, так с худа придешь!.."

Привелося,— говорит,— идти в байну. Пришла, дак никого вот не видела. Пришла в байну — дак так вот каменьем кидат.

Дайте мыло, дайте таз,
Дайте полотенце!
Дайте милого сейчас
Успокоить сердце!

Лучше байна бы сгорела,
Чем милашка окривела.
Байну новую срублю,
Милку старую люблю.

Дак только от каменки (до того каменки были в байнах, всё каменки), дак только верста летит по стенам, и в меня не попало. Да я пришла да поворотилася да ушла. Да больше,— говорит,— не поколотился. Дак тут уж видно: баенник. Вот тебе богосуженый пришел».

Но наиболее известный способ гадания о суженом — это гадание в ночь под Новый год в бане с помощью зеркала. Распространенный повсеместно, он везде имеет свои особенности.

Например, в севернорусских поверьях гадание описывается так. Под Новый год гадают в бане. Ставит девушка два прибора один против другого, сама сидит задом к столу. Зеркало наводит на приборы и говорит: «Суженый-ряженый, приди ко мне ужинать».

О том, что гадания в бане небезопасны и могут обернуться бедой, нередко повествуется в севернорусских бывальщинах:

«Собрались о Святках девушки на беседу, а ребята на что-то рассердились на них — не пришли. Сделалось скучно, одна девка и говорит подругам:

— Пойдемте, девки, слушать к бане, что нам баенник скажет.

Две девки согласились и пошли. Одна и говорит:

— Сунь-ка, девка, руку в окно: баенник-от насадит тебе золотых колец на пальцы.

— А ну-ка, девка, давай ты сначала сунь, а потом и я.

Та и сунула, а баенник-от и говорит:

— Вот ты и попалась мне.

За руку схватил и колец насадил, да железных: все пальцы сковал в одно место, так что и разжать их нельзя было. Кое-как выдернула она из окна руку, прибежала домой впопыхах и в слезах, и лица на ней нет от боли. Едва собралась она с такими словами:

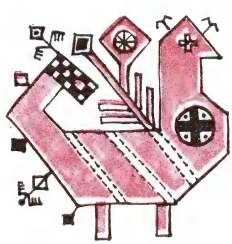
— Вот, девушки, смотрите, каких банник-от колец насажал. Как же я теперь буду жить с такой рукой? И какой баенник-от страшный: весь мохнатый и рука-то у него такая большая и тоже мохнатая. Как насаживал он мне кольца, я все ревела. Теперь уж больше не пойду к баням слушать».

Гадая о суженом, старались узнать, из какой деревни будет жених. У вепсов, например, бытовал такой обычай: накануне Иванова дня топили баню, приготовляли березовые венички с цветами в середине. Попарившаяся этим веничком девушка бросала его через голову на баню. В какую сторону упадет ручка веника — туда ей предстоит выйти замуж.

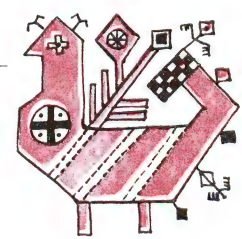
О бане как вершительнице судьбы поется даже в частушках:

Распаялося колечушко
Во бане во пару.
Рассчиталася с миленком
В воскресенье ввечеру.

Долгое время сохранялась вера, что баенник может не только предсказать будущее, но и повлиять на ход человеческой жизни в желательном направлении. Чтобы осуществилось желаемое, обращаются за помощью к баеннику. Для этого прихо-



Мама баню затопила —
Камешки залопали.
Кавалеры заиграли —
Девушки затопали.

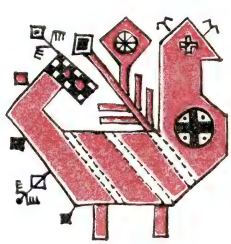


дится его побеспокоить. И отправляется девушка, с трудом преодолевая страх, тайком в баню. Ступив, выходя из бани, правой ногой за порог на землю, а левую, вопреки запрету, держа на пороге, она произносит выстраданные слова заговора-присушки:

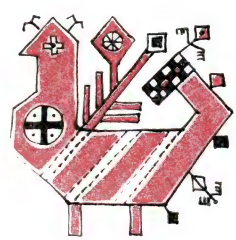
Я, девица брава, стою на ноге правой,
Головой шатну, тоску пущу по всему свету,
Своему богосуженому в сердце и душу:
Не мог бы он без рабы Божьей меня
Ни дня дневать, ни часу часовать.

Иногда, произнося заговор-присушку, девушка встает на веник. Напомним, что в народных верованиях он осмысляется как воплощение самого баенника или же его атрибут. Магические слова и действа произносящей заговоры преисполнены решимости:

Выйду из парной байни,
Стану своим белым бумажным телом на шелков веник,
Дуну и плюну на четыре ветра буйные...



Милый Ваня рубил баню,
Я крылечко строила.
Неужели, милый Ванечка,
Тебя не стоила?



«ЧТОБ ВЕРНУТЬ НАМ ЗДЕСЬ ЗДОРОВЬЕ...»

В бане находят исцеление от всевозможных болезней. В заговорах лечение осмысляется как изгнание болезни. Оно происходит в бане и обусловлено ее воздействием, санитарно-гигиеническим, лечебным, магическим: «Цехота-сухота, пойди, цехота, пойди из избы дверьми, по байны дымишком, по улице ветром-вихрем, пе́рвом прокатись». Этими магическими словами сопровождалось действие, которое троекратно совершается в бане: «Моешь да обкациваешь до трех раз. Перва баня утром, другая в полдень, третья вецером». О лечебно-магическом воздействии бани на человека повествуется и в карельских заговорах:

В баню тут идут украдкой:
Пар, ударь, дохни, горячий,
Через камень раскаленный,
Через мох меж бревен бани.
Боль неведома каменьям,
Бревнам муки незнакомы!
Тут и злу убраться время,
Прочь убраться лихоманке.
Уходи скорее, лихо,
Веника беги, хвороба!

По уши в воде, а не напьется.
(Ушат)

Кипит, бурлит,
руки на боку.
(Котел)

В качестве банного исцелителя в севернорусских заговорах часто выступает некий мифический женский персонаж, в котором можно обнаружить предшественника баенника:

«Встану благословясь, выйду перекрестясь, из ворот в ворота, во чистое поле, в восточную сторону. В восточной стороне стоит золотой столб, в золотом столбе золотая баня, в золотой бане золотой стул. В золотом стуле сидит золотая баба и держит золотой веничек, шелкову ширинку (полотенце.— *Н. К.*).

Печка-матушка, горнушка-бабушка,
водица-сестрица, веничек-братец,
а я (имярек) раба избавлю сама себя
от всяких болестей, от призору,
чтоб не шумело, не болело, заживало тело бело...

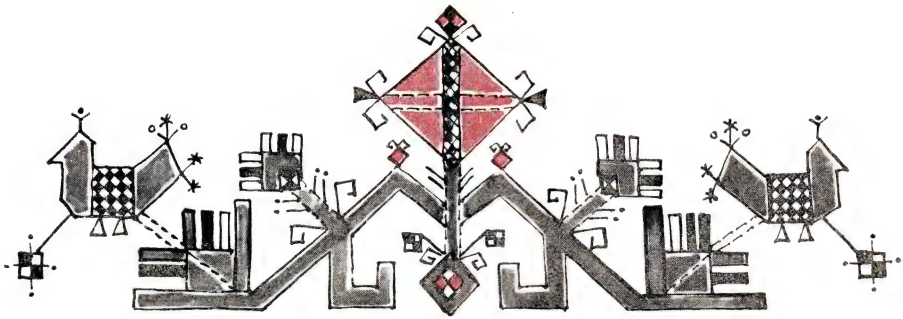
(Из банного заговора)

Веничком попарит, шириночкой помажет чес, вороб и всякую болезнь. Во веки веков. Аминь».

Но стоило только прогневать банного «хозяина» — и беды не оберешься — откуда ни «придут» всякие сыпи и чирья на тело, а злой недуг — в нутро.

Нет, уж лучше водить нам с вековечным байнушком крепкую, заединую дружбу, как деды-прадеды!

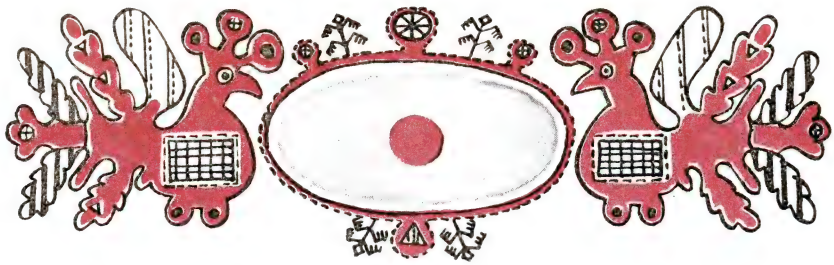
Если только поверить в его существование...



БАНЯ СВОИМИ РУКАМИ

В финской бане — дух сосновый,
Зной стеклянный, жар сухой,
Входишь вялый, нездоровый —
Выйдешь бодрый и лихой.
В снег, как в мягкую перину!
И обратно — в белый жар...
Вот поэтому у финнов
Синь — в глазах, в крови — пожар.

В. Виноградов



Баня! Даже у городского жителя, ничего, кроме коммунальной бани не посещающего,— сколько приятных впечатлений связано с ней!

Баня — это традиционный ритуал и праздничное действо. Баня — это возможность расслабиться в нашей стремительной и напряженной жизни, восстановить свои силы и душевное равновесие, помолодеть, ибо «который день паришься, тот день не старишься».

Что может быть приятнее, чем иметь в полном распоряжении своей семьи баню, к тому же построенную своими руками, хорошо продуманную, «выстраданную», учитывающую состав семьи и ее потребности! Баня, построенная своими руками,— это гордость и визитная карточка семьи: она показывает, на что способен хозяин, что умеют члены семьи, их вкус и мастерство.

Баню может построить и не специалист, стоит только запастись энтузиазмом, терпением и некоторой суммой знаний по строительству и эксплуатации бани.

Так уж повелось, что почти каждый житель Карелии — потенциальный строитель, чему способствуют, видимо, и суровые природные условия, и гены предков: карел, финнов, русских заонежцев, прославившихся многочисленными рукотворными созданиями, сохранившимися и по сей день в деревнях, порою всеми покинутых.

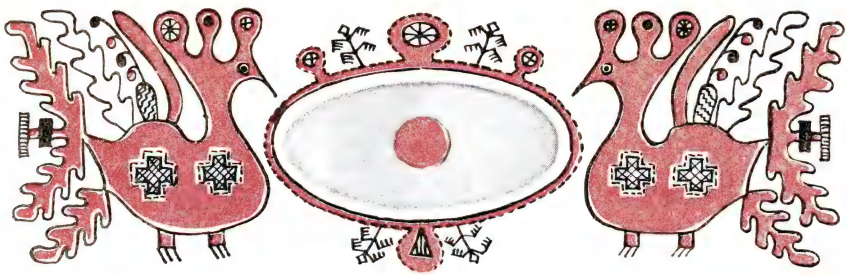
Неудержимое желание иметь баню в личном пользовании способствовало появлению самых невероятных приемов устройства бань. Здесь можно упомянуть и бани, размещенные в подвальных и цокольных этажах жилых домов, и баню, устроенную в ванной комнате городской квартиры, и даже «баню в чемодане», и не менее экзотичную баню-палатку на берегу водоема,

устанавливаемую на хорошо прогретых костром камнях или скалах.

Однако в связи с ростом в последнее время числа строителей индивидуального жилья нам хотелось более подробно рассмотреть вопросы строительства небольшой отдельно стоящей семейной бани для трех — пяти человек на приусадебном, дачном или садовом участке, наиболее традиционной и распространенной и наиболее предпочтительной.

Ведя разговор о том, как строить баню, авторы приводят основные правила строительства и отработанные многими поколениями принципы устройства бань, проверенные на практике. В рекомендациях учтен опыт зарубежных специалистов и, да простит нас читатель, собственный трудный, но радостный опыт.

Предлагаются сравнительно простые и доступные для самодеятельного строителя материалы и приемы строительства. Авторы не претендуют на исчерпывающее изложение теории и практики банного строительства, но надеются, что приведенный материал окажется полезным тому, кто твердо решил строить семейную баню.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ПРИСТУПАЯ К СТРОИТЕЛЬСТВУ

Современная семейная баня по-белому состоит из трех основных помещений: парной, моечной и предбанника-раздевалки (рис. 1) и имеет небольшой объем. Взаимное расположение парной, моечной и предбанника, определяемое размещением источника тепла в самой бане, местоположением бани на участке и вкусом владельца, обуславливают большое разнообразие приемов компоновки такого сравнительно простого строения, как баня.

Вместе с тем это маленькое строение очень украшают и расширяют возможности его использования широкое крыльцо под навесом или терраса, обращенная на южную сторону, где можно принимать воздушные ванны или просто отдыхать. При отсутствии природного водоема можно устроить на участке мини-бассейн, что доставит любителю бани дополнительное удовольствие.

Парная — главное помещение бани.

Внутренняя планировка парной зависит от выбора типа банной печи — каменки. При достаточном и надежном электроснабжении это может быть электрокаменка, подкупающая компактностью размеров и чистотой в эксплуатации, но при этом более сложно устройство источника горячей воды.

Настоящие же знатоки и ценители бани отдают предпочтение дровяной каменке, безусловно являющейся пока наиболее доступным вариантом. Правда, дровяная каменка создает некоторые сложности в планировке и необходимость иметь дело с дровами. Топить каменку лучше из предбанника, но при небольшом объеме семейной бани, которая сравнительно быстро

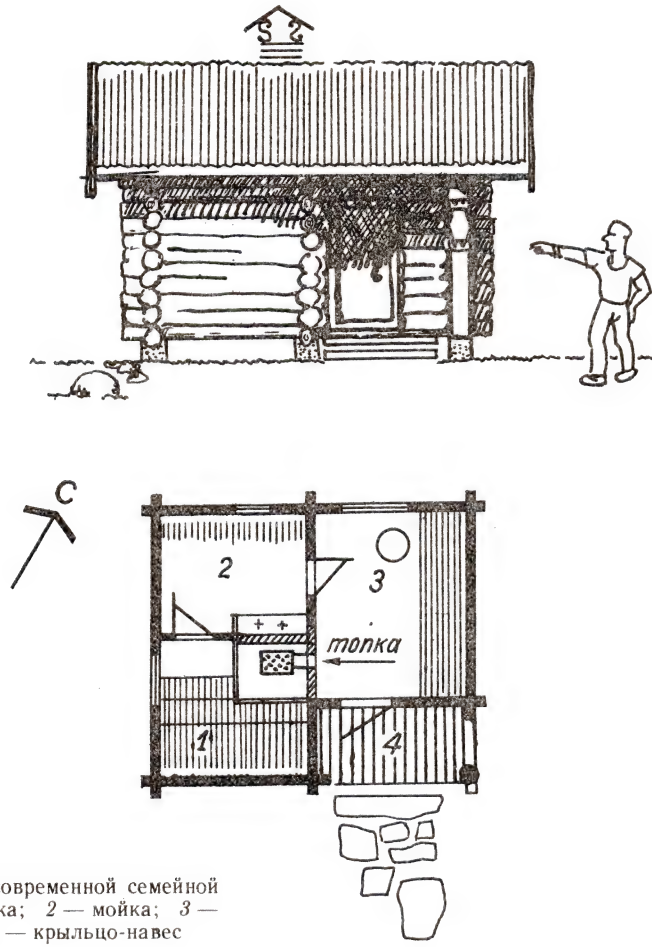


Рис. 1. Вариант современной семейной бани: *1* — парилка; *2* — мойка; *3* — предбанник; *4* — крыльцо-навес

нагревается и кратковременно используется, можно, разумеется, топить каменку и из парной.

В воздухе бани, имеющей дровяную каменку, всегда присутствует тот неповторимый «дымок», едва заметный запах дыма, лучше которого нет для истинного знатока.

При дровяной каменке минимальная площадь парилки 1,8×2 м. В парилке кроме каменки можно разместить полок для трех человек (сидящих) или одного лежащего. Ведь именно в положении лежа более равномерно разогревается тело. Для

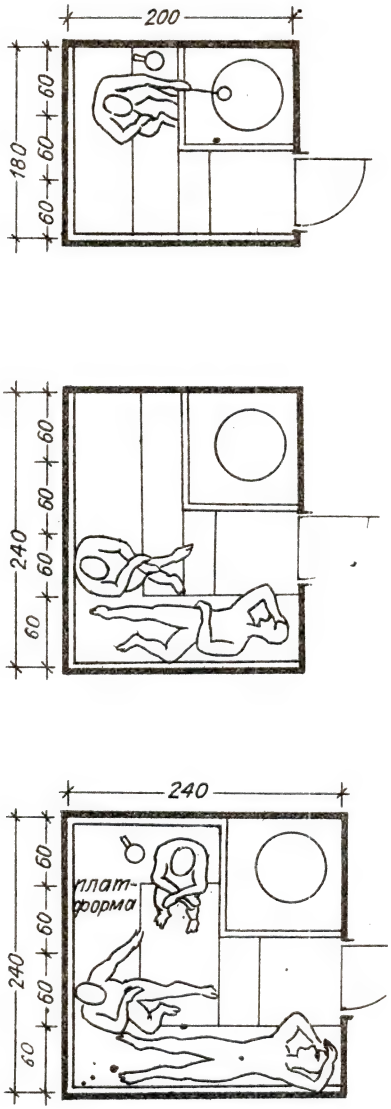


Рис. 2. Варианты вместимости парной и связанной с ней вместимостью бани: для трех человек; для пяти человек; для семи человек

удобства лежащих неплохо устроить специальную опору для ног и деревянный подголовник.

Увеличив размер парной на 50—100 см, при продуманной организации помещений вы можете получить пять мест для сидящих в парилке или два для лежащих.

Для размещения семи мест в парилке можно устроить П-образные полки́, среднюю ступень при этом следует соорудить в виде общей платформы (см. рис. 2).

Чтобы не расходовать расточительно строительные материалы и добиться быстрого нагрева парной, не поднимайте излишне потолок. Тем не менее, пространство до потолка должно позволять человеку свободно наслаждаться теплом на верхнем полке́. Оптимальное расстояние от верхнего полка́ до потолка — 1,1 метра. А так как верхний поло́к должен быть одновременно не ниже уровня разогретых камней каменки (еще лучше, если на этом уровне будет поло́к для ног), то общая высота парилки, а значит и остальных помещений бани, составит 2,1—2,4 м. Одинаковая высота всех помещений упростит строительство. Наиболее распространенные типы полков приведены на рисунке 3, а размеры их установки по высоте — на рисунке 4.

Не стремитесь, однако, с целью экономии тепла умень-

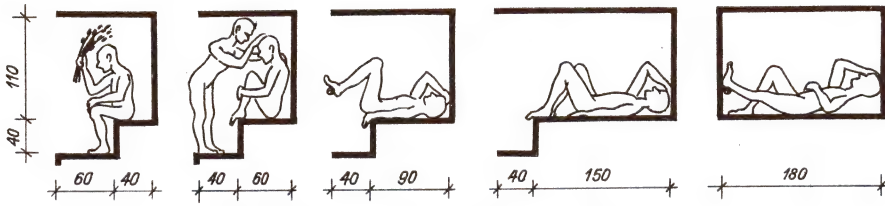


Рис. 3. Варианты форм и размеров полков

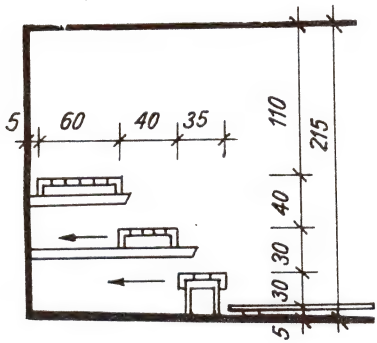


Рис. 4. Примерные размеры скамей полка по ширине и их установки по высоте

шить объем парилки, зашив пространство под полка́ми до пола, потому что тепло- и гидроизолировать образовавшийся объем будет сложно, а просушить и помыть невозможно. Из-за этого в замкнутом пространстве появится запах, плесень, гниль (рис. 5).

Полки́ в бане — важнейшая деталь интерьера, они должны быть удобны, красивы, приятны на ощупь, гигиеничны. Для их изготовления нужны хорошо отшлифованные со скругленными кромками доски и бруски из лиственных пород древесины. Для движения теплого воздуха между досками хорошо оставить зазор в 1 см.

При выборе материала следует учитывать зависимость между длиной, шириной и толщиной доски. Как утверждают специалисты, для осиновых досок она будет следующей:

максимальная длина (мм)	толщина (мм)
600	22
900	25
1200	44
1800	63

Ширина досок не должна превышать их толщину больше, чем в четыре раза во избежание скручивания и раскалывания.

Полки́, учитывая их небольшие размеры, лучше всего собрать в виде щитов, опирающихся на стены парильной без промежуточных опор. От стены, вдоль которой размещен полок, следует отступить на 3—5 см (рис. 6).

При ширине полка 90 см и более применим комбинирован-

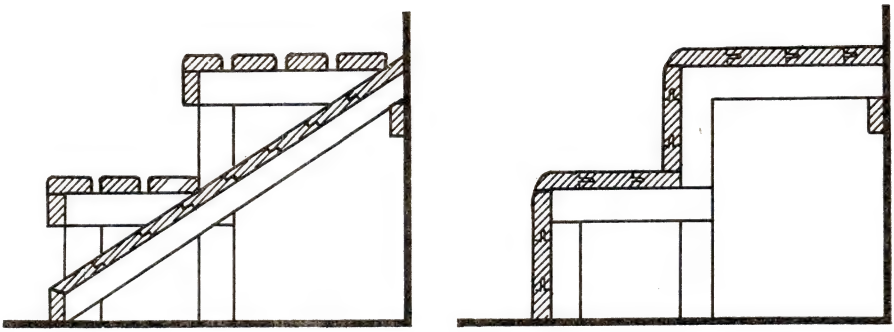


Рис. 5. Не следует зашивать досками пространство под полком

ный способ крепления: и к стене, и к полу. Деревянные стойки поддерживают полок по длинной стороне (рис. 7).

Чтобы облегчить уборку помещения, средний полóк лучше сделать отодвигающимся, верхний — откидывающимся кверху, как полка в вагоне, а нижний — в виде скамьи, которую можно сдвинуть или убрать.

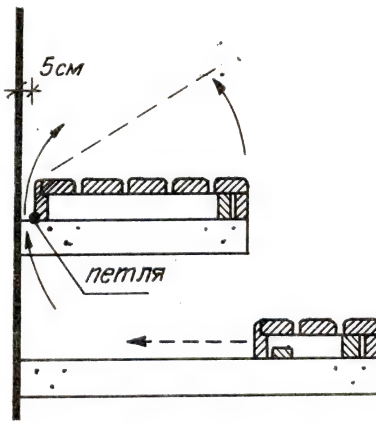


Рис. 6. Деталь полка: верхний щит поднимается, а нижний задвигается под верхний

Крайне нежелательно иметь в парной бак горячей воды, как предусмотрено большинством тепловых банных агрегатов заводского изготовления, так как вода в баке рано закипает, излишне увлажняя воздух. Впрочем, и в этом случае умельцы выводят кран горячей воды в моечную и устанавливают там рядом с баком для холодной воды дополнительный бак для горячей воды, создав единую циркуляционную систему, или устраивают в печи змеевик для подогрева воды, а стандартный бак заменяют экраном, рассеивающим тепло и защищающим от чрезмерного теплового излучения.

Моечная. Здесь размещаются баки холодной и горячей воды и хорошо иметь душ.

Одна — две тщательно остроганные лавки для мытья располагаются в освещенной части помещения. Следует предусмотреть полку для банных принадлежностей и место для тазов.

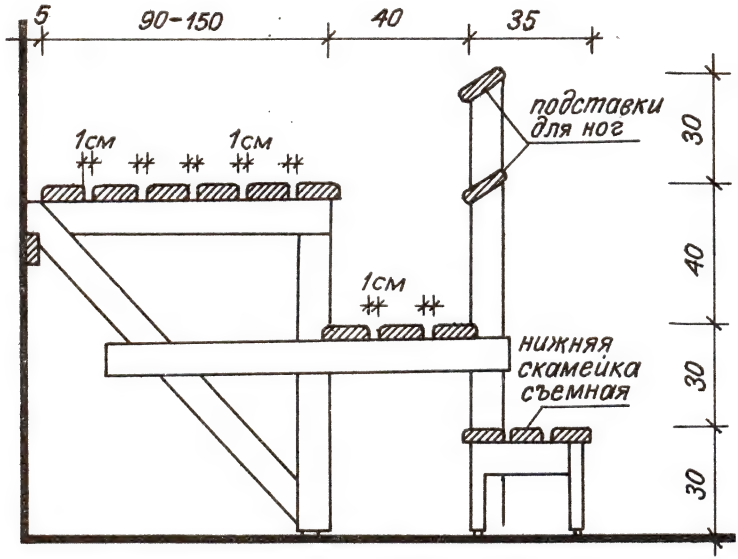


Рис. 7. Комбинированный способ крепления полков. Нижняя скамейка — съемная

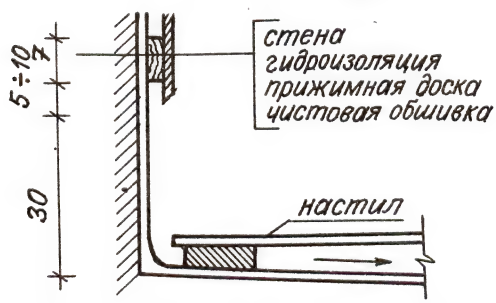


Рис. 8. Деталь изоляции пола в моечной

Воду в моечной необходимо отвести от наружных стен, создав уклоны пола. Низ стен и пол моечной должны быть влагостойкими и тщательно гидроизолированными (рис. 8). И снова для отделки стен и потолка моечной лучше использовать лиственную породу дерева, предпочтительнее осину, т. к. она «не боится» воды, не имеет «смоляных мешков», источающих при повышенной температуре смолу.

Предбанник. Предбанник используется как раздевалка. В зависимости от вместимости парной она оборудуется лавками и вешалками для одежды, топчаном и шезлонгом для отдыха. Очень радует хороший вид из окна, живой огонь в небольшом камине или банной печи, если она топится из раздевалки. Приятно попить после бани чай из самовара или холодный квас.

Прежде чем приобретать материал для будущей бани, надо предварительно обсудить с семьей и решить для себя следующие вопросы:

— **какого размера баня вам нужна**, сколько человек одновременно будет в ней находиться?

— **какой материал предпочесть** для стен: брус, бревно или каркасную конструкцию с утеплением. Ни красный кирпич, ни, тем более, силикатный нежелательны для такой специфической постройки, так как создают большие трудности, не оправданные при строительстве столь малого сооружения.

Необходимо уточнить также материал для кровли и фундаментов, впрочем, последний во многом будет зависеть от грунтов на участке строительства.

Основной вопрос — **где именно разместить баню**, в каком месте приусадебного или дачного участка, пристроить к садовому домику, даче или коттеджу (рис. 9), а может быть, чтобы не загромождать небольшой земельный участок, баню разместить в подвале или цокольном этаже дома.

Наибольший интерес и планировочные сложности связаны с размещением отдельно стоящей бани на приусадебном участ-

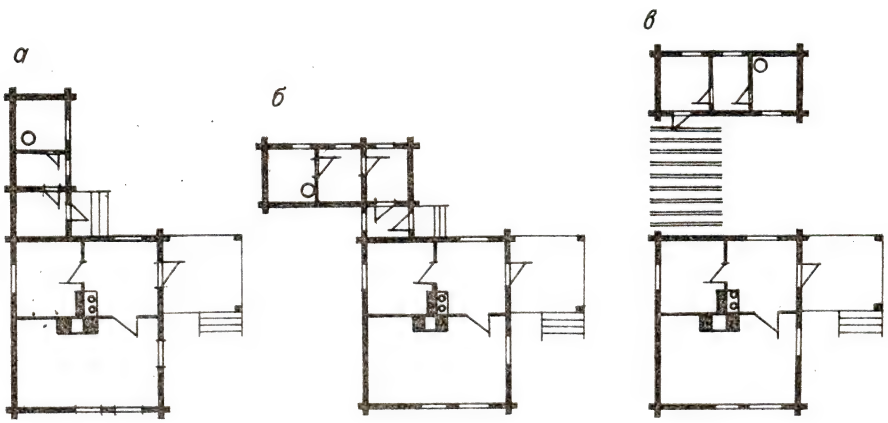


Рис. 9. Варианты пристройки бани к жилому дому:
а — к стене жилого дома; *б* — через переходной элемент-тамбур; *в* — через перголу

ке. Но при этом, как бы вы ни любили париться, она не должна стать главным строением на участке (рис. 10).

Независимо от того, круглогодично используется баня или ею пользуются только в летнее время, следует соблюдать некоторые **общие правила.** Баня должна:

— размещаться укромно и не портить окружающий ландшафт;

— не размещаться на самом берегу естественного водоема, а отступать на указанное санитарной службой расстояние;

— не приближаться к границам соседнего участка ближе чем на 2 м, если, разумеется, вы не собираетесь строить с соседом общую баню;

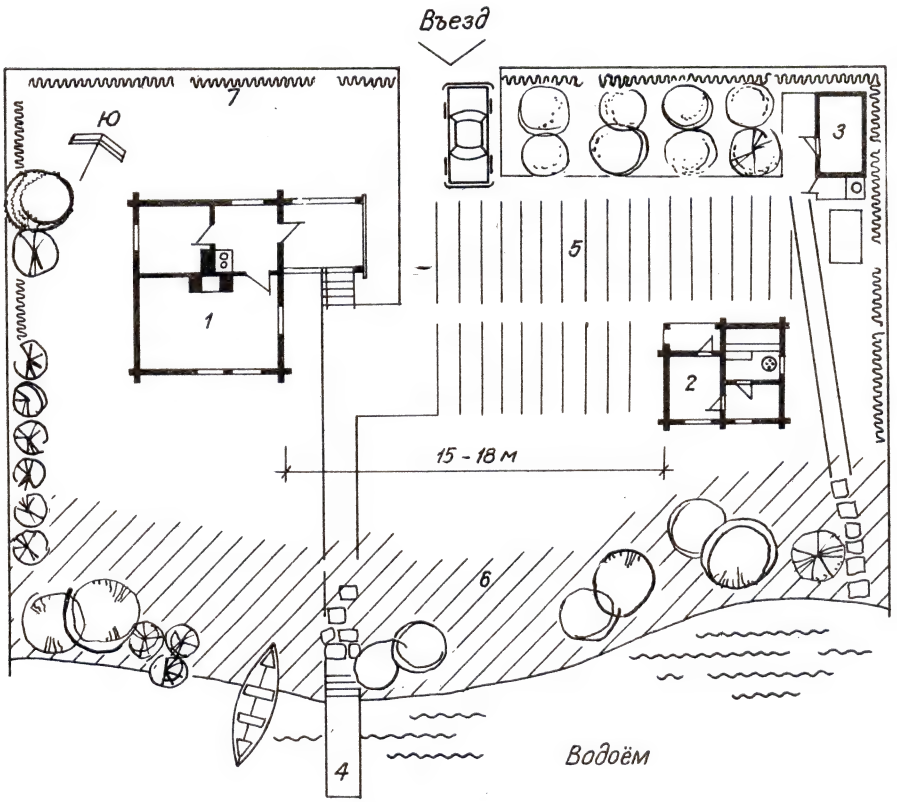


Рис. 10. Размещение отдельно стоящей бани на участке. Планировка участка: *1* — жилой дом (дача); *2* — баня; *3* — хозяйственная постройка; *4* — пирс; *5* — огород; *6* — береговая полоса; *7* — живая изгородь

— полезно помнить также, что наилучшая ориентация окон парилки и раздевалки — на водоем или «на закат».

Окончательное расположение бани, если она первоначально не была предусмотрена проектом генерального плана усадьбы, садового или дачного участка, необходимо согласовать с санитарно-эпидемиологической и архитектурной службами района, в котором располагается ваш участок. Примите также меры к полной пожарной безопасности с учетом строений на соседних участках.

И еще одна серьезная проблема, которую надо решить до принятия окончательного варианта: на выбор местоположения бани влияет характеристика грунтов, которые будут служить основанием фундаментов постройки и в конечном счете определять долговечность постройки.

Недооценка или неправильная оценка грунтов в основании здания приводит зачастую к ежегодным сезонным трудноисправимым деформациям или разрушениям даже таких небольших строений, как баня. При этом перекашиваются полы, стены, перестают закрываться двери, трескаются стекла в окнах, рушатся печи и трубы. Грунты в Карелии весьма разнообразны, поэтому единого рецепта по устройству фундаментов не существует. Если нет возможности получить совет специалиста, вот какими могут быть ваши действия:

1. На скале, сняв растрескавшуюся породу, можно ставить любой фундамент.

2. При отсутствии скалы сделайте 1—2 пробных шурфа (ямка 50×50 см, глубиной 1,0÷1,5 м), обнаружив крупный песок, смело размещайте строение на такой площадке.

3. Если пробные шурфы обнаружили глинистые или мелкопесчаные грунты, заплывающие, текучие, то глубина заложения фундаментов должна быть не менее 2 м от поверхности земли, глубины промерзания грунтов в нашем регионе.

В остальных, более сложных случаях, нужно или прибегнуть к помощи специалистов, или сменить место строительства бани.

Сразу же скажем и о самих фундаментах, которые будут одинаковыми почти для всех типов стен.

Учитывая сравнительно небольшие габариты и вес строения, более рационально делать «столбчатые» фундаменты, сечение столба примерно 20×20 см, с «шагом» между столбами не более двух метров. Этот прием экономит затраты труда и материала, позволяя воздуху свободно обвевать низ конструкции пола, исключает появление сырости.

При желании фундамент можно выполнить по всему периметру стен, с отверстиями-продухами для вентиляции образо-

вавшегося под баней пространства, такой фундамент называют «ленточный».

И «ленточные» и «столбчатые» фундаменты можно выложить из «постелистого» рваного камня, отлить в опалубке из бетона или бутобетона.

В том случае, если баня облегченной конструкции (каркасная), совсем малых размеров, не исключено устройство фундаментов из обрезков бревен, предварительно защищенных от гниения обжигом до обугливания или пропиткой горячей смолой, опирающихся на камень и на обрезки бревен, так называемых «стульев».

Для этой же цели можно использовать обрезки асбоцементных или керамических труб, заполнив пустоты легким бетоном. Различные типы фундаментов показаны на рисунке 11.

Если каменка в бане из огнеупорного кирпича, бута или чугунная и рядом размещены баки для воды, то лучше, если весь этот «узел» будет иметь отдельный фундамент.

И вот, наконец, размер бани определен, материал и тип постройки выбран, место строительства уточнено.

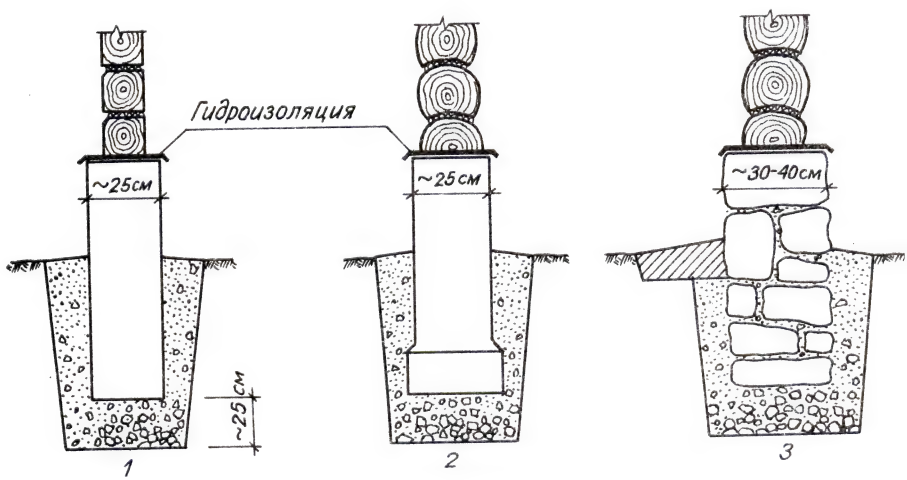
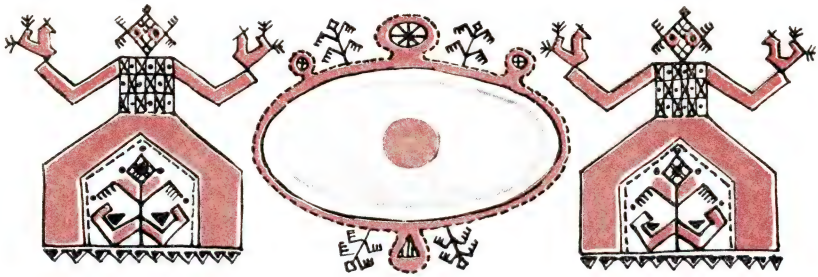


Рис. 11. Типы фундаментов:
1 — деревянные столбы-«стулья», устанавливаются на крупный камень или утрамбованный песок; *2* — фундамент из асбестоцементных труб, заполненных бетоном; *3* — ленточный или столбчатый фундамент из бута или бутобетона



СТРОИМ БАНЮ

Прежде всего на площадке будущего строительства выполняются **подготовительные работы**:

— под пятно бани снимается растительный слой;

— производится «разбивка» фундамента с помощью нехитрого приспособления, так называемой «обноски» (рис. 12), благодаря которой удается точно перенести задуманный проект в натуру, сохранив прямые углы постройки и параллельность стен. Прямые углы «обноски» построены с помощью так называемого египетского треугольника, изготовленного из легких реек, соотношение его сторон 3:4:5 (рис. 13);

— производится вторичная проверка перенесенного в натуру прямоугольника плана сравнением его диагоналей: равенство диагоналей подтверждает, что все углы плана здания — прямые. Не пренебрегайте точностью на первых этапах строительства, точность и тщательность во многом облегчат всю дальнейшую работу;

— отрывают траншеи под «ленточный» фундамент или ямы для «столбчатого», глубина которых зависит от характеристики грунтов. Глубокие траншеи или ямы можно наполовину заполнить щебнем или гравелистым грунтом. Этот прием не ослабит несущую способность фундамента, но существенно сократит ваши расходы;

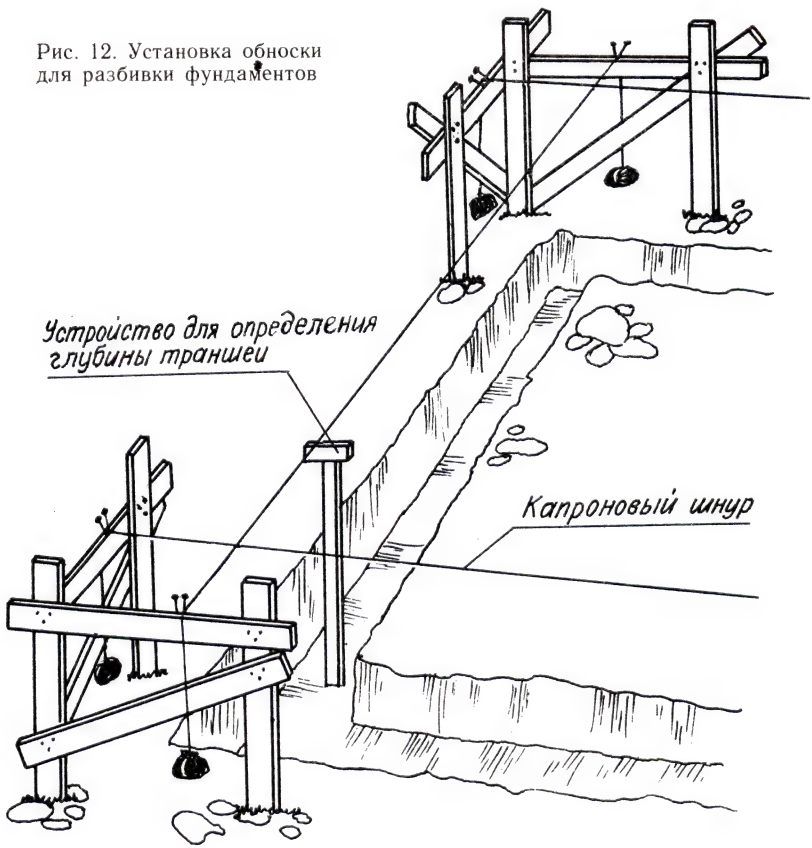
— изготавливается и устанавливается опалубка будущих фундаментов (рис. 14). Горизонтальность верха фундамента строения проверяется с помощью наполненной водой резиновой трубки со стеклянными наконечниками, действующей по принципу сообщающихся сосудов (рис. 15).

Фундамент. Бетонные или бутобетонные столбы в деревянной опалубке несложны в изготовлении. Для изготовления бетона берется 1 часть цемента, три части чистого строительного песка и пять частей щебня или крупного гравия, компоненты поочередно смешиваются в сухом виде, затем добавляется вода. Смесь не должна растекаться.

Необходимо тщательно послойно трамбовать укладываемую бетонную смесь, изготовленный столб после затвердения смеси укрыть влажной мешковиной и увлажнять в течение недели, особенно тщательно выполнять эту процедуру в жаркую погоду, не допуская высыхания мешковины и даже опалубки.

Снять опалубку можно через неделю, но бетон наберет полную прочность только через месяц после укладки.

Рис. 12. Установка обноски для разбивки фундаментов



Сказанное одинаково относится и к ленточным фундаментам из бетона или бутобетона.

Стены. Испокон веков бани строили из бревен. Выбирали в лесу деревья с осени, в основном сосны. В феврале запрягали лошадь, ехали валить деревья, привозили их, окоривали и три года сушили, а только потом строили баню, в которой мылись два — три поколения, и, сменив один-два нижних венца, мылись в той же бане еще лет пятьдесят.

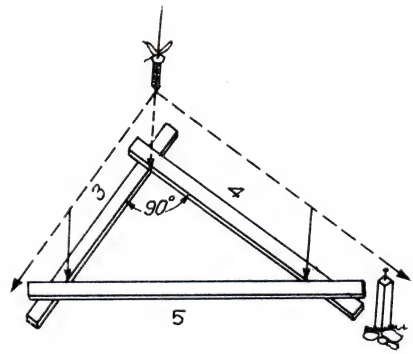


Рис. 13. Египетский треугольник для построения прямого угла

В наши дни можно купить готовый сруб или брус и поставить на заранее изготовленный и готовый к нагрузке фундамент, защитив дерево в месте соприкосновения с фундаментом прокладкой из полосы рубероида, толя или бересты. Такая баня сто лет служить не будет, но лет 40—50 простоит.

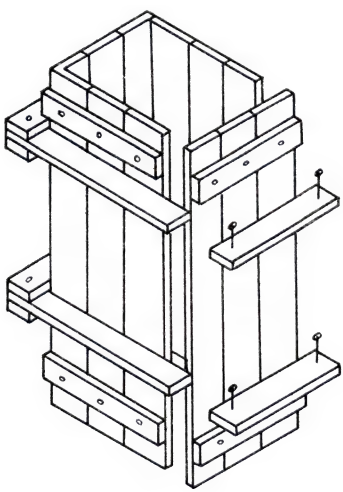


Рис. 14. Вариант устройства опалубки для столбчатых фундаментов

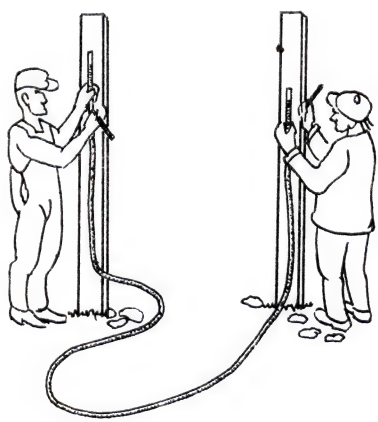


Рис. 15. Вынос горизонтальных отметок с помощью резинового шланга, заполненного водой

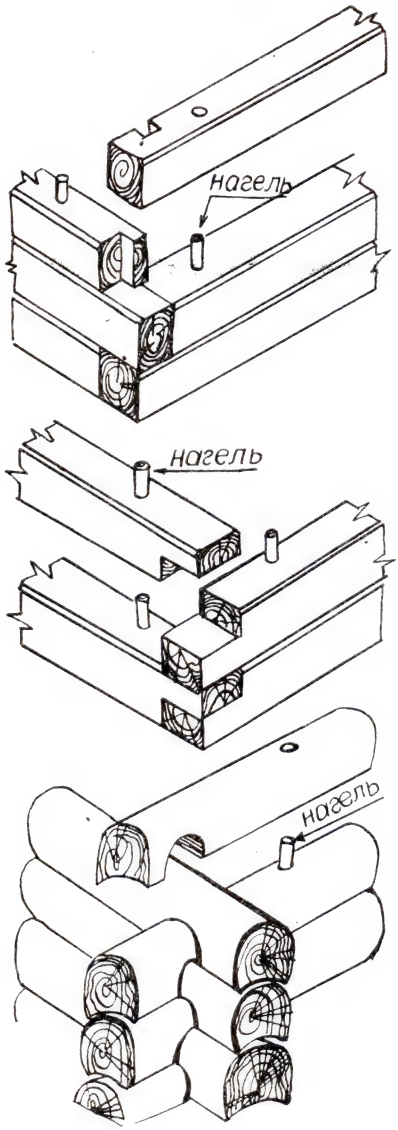


Рис. 16. Типы угловых врубок в бревенчатых и брусчатых стенах:
1 — «в чашу»; *2* — «в торцевой шпунт»; *3* — «в пол дерева»

Знатоки и законодатели сауны в Финляндии рекомендуют в последнее время сауны из сухостойной сосны, сохраняющие неповторимый аромат сухого согретого дерева. Не попробовать ли нам перенять опыт соседей?

Для бани круглогодичного пользования требуются бревна диаметром 18—22 см, а толщина бруса под последующую обшивку — не менее 15 см. Для летней бани допустимы меньшие размеры материала стен.

Бревна и брусья стен должны быть тщательно подогнаны друг к другу, их скрепляют между собой во избежание выпучивания деревянными нагелями, а в углах — особыми сочленениями, имеющими старинные названия: «в обло», «в чашу», «в лапу», «ласточкин хвост», «теплый угол» (теперь называют «в торцевой шпунт»). Изображения наиболее простых сочленений приведены на рис. 16.

Все примыкания, особенно в углах, тщательно проконопачиваются мхом, паклей, пенькой.

Каркасная конструкция стен также имеет право на существование и может использоваться и для круглогодичного, и для летнего варианта бани. Однако для бани каркасной конструкции затруднен выбор «здоровых» строительных материалов для устройства паро- и теплоизоля-

ции — материалов, не содержащих легко возгоняющихся продуктов, образующихся при высокой температуре.

Характерными элементами каркаса являются деревянные стойки из досок или брусков сечением ориентировочно 50×100 мм, установленные на расстоянии 600—800 мм друг от друга на нижней обвязке из бруса или такой же доски, как и стойка. Обвязка укладывается на фундамент с устройством между ней и фундаментом гидроизоляции из рубероида или бересты. Сверху по стойкам устанавливается верхняя обвязка того же сечения, что и нижняя. Жесткость стены обеспечивается диагональными связями между несколькими парами стоек на каждой из стен. С тем, чтобы не ослаблять конструкцию каркаса врезками, оконные и дверные блоки устанавливают между стойками с зазором в 25 мм для последующего тщательного уплотнения конопаткой.

Наружную и внутреннюю обшивку каркаса лучше выполнять шпунтованной доской не тоньше 16 мм, можно и вагонкой, но более толстые доски лучше поглощают пар и дольше сохраняют столь приятный в бане запах дерева. Под обшивку между стойками каркаса закладывается тепло- и пароизоляция.

В качестве теплоизоляции можно использовать пенополистирол и минераловатные плиты в полиэтиленовых пакетах, гофрированный картон (только для раздевалки) и подобные материалы.

Помимо указанных утеплителей для теплоизоляции потолка можно использовать также смешанные с известью опилки, шунгизит, вермикулит, которые не рекомендуется использовать для утепления стен, так как они со временем оседают, уплотняясь, и образуются незащищенные от продувания и промерзания участки стен. Эти же материалы, кроме опилок, годятся для утепления пола.

Для пароизоляции лучше всего подходит строительная бумага на алюминиевой фольге, укладываемая под внутреннюю обшивку, фольгой во внутрь помещения. Бумага крепится к каркасу «внахлест» на 5 см в стыках.

Кровля. При любом из выбранных материалов стен особое внимание следует обратить на устройство кровли и потолка. С тем, чтобы «удержать» тепло, имеющее обыкновение уходить вверх, перекрытие должно быть аккуратно, плотно подогнано, с хорошей тепло- и пароизоляцией. В бане желательно иметь чердак, как один из элементов сохранения тепла, где, кстати, очень удобно хранить заготовленные впрок банные веники.

Кровля может быть выполнена из волнистой асбофанеры, плоского шифера, теса, толи, рубероида, осиновой дощечки по решетчатой или сплошной обрешетке на стропилах.

Потолок. Устраивается по балкам, опирающимся на стены. Сначала выполняется черный потолок с пароизоляцией и утеплителем, затем снизу подшивается чистый потолок, для горячих и влажных помещений. Для чистовой обшивки предпочтительнее лиственная древесина (осина, береза).

Вместо черного потолка по балкам можно устроить накат из бревен или обрезков бруса, соединенных «в шпунт», тогда не нужен утеплитель, а выполняется лишь чистовая обшивка по пароизоляции. Общая толщина перекрытия должна быть не меньше 15 см.

Пол. Потери тепла через пол незначительны, но нужна тщательная изоляция от продувания. Главное внимание уделяется устройству водоотвода и применению влагостойких материалов.

Во всех помещениях полы выполняются по балкам, опирающимся на стены или имеющим свои опоры не реже чем через 2 м. По ним устраивается черный пол, с уложенным по нему утеплителем с гидроизоляцией по верху, затем настилается чистый пол — из досок.

В парилке и мойке в качестве материала для чистых полов можно кроме доски применить бетон, шунгизитобетон, каменную или керамическую плитку с устройством поверх них деревянного решетчатого настила. Полы должны иметь уклон и вывод в водоотводное отверстие.

В мойке водоизоляционный материал (ковер) следует завести на стены на высоту до 30 см, а чистовая обшивка стен нависает над ним, заступая на 5—10 см, как показано на рисунке 8.

Перегородки, отделяющие парилку от предбанника, могут быть брусчатыми, бревенчатыми или двойными из толстой (до 5 см) доски с воздушной прослойкой и пароизоляцией, проложенной со стороны парилки.

Мойка от парной отделяется легкой перегородкой.

В местах примыкания перегородок (как и стен) к каменке необходимо сделать кирпичные или бетонные разделки, сохраняя при этом расстояние от деревянной (сгораемой) конструкции до поверхности огневой каменки не менее 30 см.

Двери. Дверной проем, каким бы небольшим он ни был, из-за ограниченного объема помещений бани способствует значительным потерям тепла. Поэтому важно не делать высокую и широкую дверь, ее оптимальные размеры: высота — от 1,6 до 1,8 м, ширина — от 0,6 до 0,8 м.

Для бани стандартные заводские двери, как правило, не подходят, так как они изготавливаются из влагоемкого материала и быстро теряют свои теплозащитные качества и внеш-

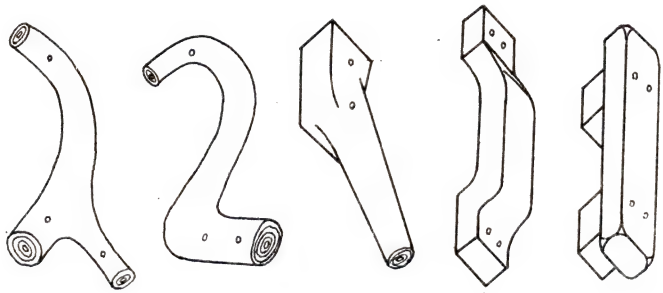


Рис. 17. Деревянные ручки банных дверей

ний вид. Лучше заказать деревянные, дощатые или филенчатые, двери специалисту или изготовить их самому. Уличную дверь рекомендуется утеплить.

Все двери в бане должны плотно примыкать к коробкам и открываться наружу и иметь порог. На дверях не должно быть захлопывающихся задвижек и английских замков.

При необходимости в пороге двери из мойки в парилку можно сделать вентиляционное отверстие.

Весьма желательно, чтобы верх решетки настила пола парилки и мойки совпадал с верхом порога, если же решеток на полу не будет, лучше в этом проеме порога не делать.

Все металлические изделия на двери должны быть утоплены, скрыты. Ручки для дверей нужно изготовить из дерева: точеные, резные или из тщательно подобранных и обработанных сучьев, возможные варианты приведены на рисунке 17.

Окна. Наши предки строили бани с маленькими, низко расположенными окнами, скупо освещающими пол и лавку для мытья, что помогало сохранять тепло.

Во избежание излишних потерь тепла не располагайте окна близко к потолку. Полумрак в бане, особенно в парной, приятен для глаз, большие плоскости освещения не нужны, но вместе с тем надо непременно разместить окна так, чтобы сохранить связь человека с природой — чтобы сидящий на лавке или полке́ мог видеть из окна бани лес, реку, озеро. Предпочтительнее окна квадратной формы или прямоугольные, горизонтально расположенные.

Перед установкой коробки окна нижнюю часть проема в стене защищают двумя слоями бересты от стекающей по окну влаги. Необходимо герметичное закрывание внутреннего оконного переплета во избежание скопления водяных паров и образования конденсата между рамами.

Готовых стандартных окон таких малых размеров (до 5% площади пола помещения, как этого требуют строительные нормы) наши промышленные предприятия не изготавливают — окна нужны с двойным остеклением и неокрашенные — поэтому надо рассчитывать на собственные силы или индивидуальный заказ.

КОМФОРТ В БАНЕ

Баня — это прежде всего отдых, поэтому и внешний вид сооружения и его интерьеры должны поддерживать в человеке состояние покоя.

Этому способствуют высокое качество строительных работ при оптимальных размерах и удобной планировке помещений, тщательно подобранных и хорошо отделанных деталях, создающих необходимый комфорт в бане.

Стены и потолки допускают грубую отделку, а вот полы, двери, окна, лавки, полки́ должны быть гладко остроганы, ошкурены, не иметь на поверхности неутопленных и нескрытых шляпок гвоздей, шурупов и других металлических деталей. Оживит интерьер и добавит комфорта деревянная банная утварь — шайки, подголовники (рис. 18), ковши с длинными ручками, льняные цветные полотенца. Для контроля за оптимальным тепловым режимом нужен банный термометр. Неотъемлемый элемент комфорта — березовый веник.

Чтобы баня всегда хранила запах дерева, не следует покрывать поверхности потолков, стен, полов, окон и дверей олифой, лаком и другими материалами, которые при высокой температуре начнут интенсивно выделять сильно пахнущие вещества, некоторые из них, в условиях ограниченного воздухообмена небольших помещений могут оказаться вредными для здоровья.

Из-за отсутствия дополнительной отделки некоторое неудовольствие может вызвать бесцветность дерева.

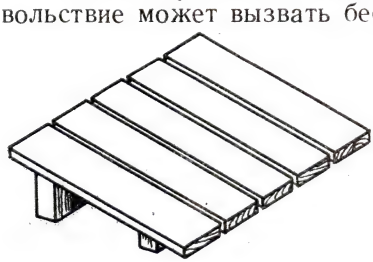


Рис. 18. Подголовник для полка в парной

Но, как известно, древесина имеет способность «загорать» — приобретать цвет в процессе эксплуатации, и к тому же вы можете ввести цвет в детали интерьера, обжигая плоскости или отдельные элементы паяльной лампой. После обжига и обработки «шкуркой» древесина становится коричневой, с ярко выраженной структурой.

Во избежание появления ржавых неопрятных пятен и подтеков на светлой древесине, выполняя отделочные работы, лучше применять гвозди из нержавеющих металлов, анодированные.

Все в бане должно быть просто, сдержанно, неярко, но соразмерно, продуманно и удобно. Главное условие комфорта в бане — хорошее, ровное, длительное тепло.

По свидетельству знатоков, «хорошая баня та, которую шесть часов топишь и затем шесть часов паришься».

Долговечность. Тщательная подборка пород древесины при строительстве, отбраковка пораженных гнилью или плесенью досок, бревен и бруса, высокое качество строительных работ, надежная пароизоляция, гидроизоляция и отвод воды, хорошая вентиляция, регулярное проветривание и сушка — все это обеспечит долговечность строения, несмотря на то, что применять антисептированную древесину не рекомендуется.

Последние исследования датских ученых показали, что длительное глубокое прогревание древесины (до 60°С) уже является ее защитой.

Вентиляция. В брусчатой или бревенчатой бане вопрос вентиляции решен самой конструкцией стен — они «дышат».

Особого внимания требует устройство вентиляции в бане с каркасной конструкцией стен, где тщательная тепло- и пароизоляция излишне герметизирует помещение, в котором по мере подъема температуры снижается содержание кислорода. Необходим приток свежего воздуха с улицы, для чего в нижней части наружной стены, недалеко от каменки, делается приточное отверстие, а на противоположной стене — вытяжное отверстие, приблизительно на одном расстоянии от пола. Оба отверстия — регулируемые, покрытые с уличной стороны мелкой защитной сеткой. Размер приточного отверстия — 7500 мм^2, вытяжного — 1500 мм^2. Схема размещения вентиляционных отверстий приведена на рисунке 19.

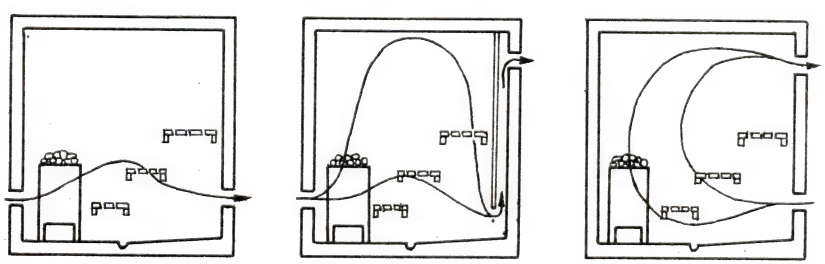


Рис. 19. Движение воздуха в парной при различных положениях вентиляционных отверстий

Из готовых вентиляционных устройств, выпускаемых промышленностью, хорошо зарекомендовал себя вентиляционный клапан, изготовляемый Тартуским приборостроительным заводом. Недопустимо использовать для вентиляции готовые пластмассовые вентиляторы, которые не выдерживают высоких температур, а также переносные металлические — из-за опасности ожога.

Электропроводку в бане необходимо выполнять очень тщательно, из проводов с дополнительной резиновой или металлической изоляцией (последняя только для скрытой проводки), устанавливая приборы электроосвещения с фарфоровыми патронами и гидроуплотнением декоративных, защищающих электролампочку колпаков.

Иногда для создания мягкого освещения в парной возможно устройство деревянных решеток, прикрывающих лампу (рис. 20).

Свет в бане должен быть неяркий, спокойный, создающий уют.

Все выключатели непременно следует вынести из влажных и перегретых помещений в раздевальную или на наружную стену у входа в баню.

Электрокаменка должна иметь заземление.

Водоотвод. В канализованном населенном пункте вопрос водоотведения и очистки банных стоков не возникает. Речь идет о дачных поселках и садовых участках, как правило стоящих на берегах тех водоемов, из которых берут питьевую воду. В этом случае вопрос об очистке сточной воды — важнейший.

Даже если население немногочисленное, и за выходные дни помылось всего 500 человек, истратив минимально, по самым скромным подсчетам, по 30 л воды каждый, в водоем уйдет 15 м^3 сточных вод, далеко не улучшающих качество питьевой воды, особенно небольшого водоема.

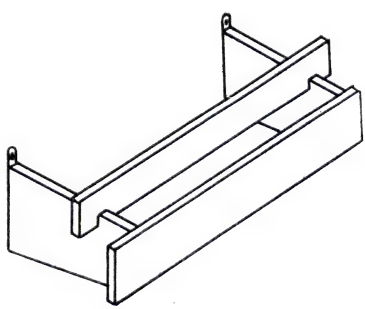


Рис. 20. Деревянная решетка для светильника под полком парной

Существуют типовые решения для очистки бытовых стоков небольшого объема, но собрать сточные воды в малых поселениях практически невозможно. Поэтому каждый владелец бани должен непременно устроить простейший фильтр для очистки банных

стоков, выкопав яму примерно 1 м^3. Ее необходимо засыпать на 30 см щебнем, затем крупным песком — на 20—30 см, затем мелким песком — 20 см.

Один — два раза в сезон следует снимать и складывать в компост слой мелкого песка (около 10—15 см), заменяя его свежим.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Дерево и высокая температура несовместимы, и тем не менее, скрупулезно соблюдая правила, можно сделать эксплуатацию бани в пожарном отношении безопасной.

Размещая баню на участке, надо выдерживать требуемые правилами расстояния от жилого дома, до других строений на своем и соседних участках.

В самой бане особое внимание следует уделить выполнению так называемых «разделок» — несгораемой изоляции на участках примыкания деревянных конструкций потолков, кровли, особенно на чердаке в труднодоступных местах, стен, перегородок к перегретым поверхностям (толщина изоляции 30 см).

Приближать незащищенную деревянную конструкцию к перегретой поверхности топочной дверцы каменки ближе чем на 1 м нельзя.

Фундамент каменки сооружают несгораемым. На полу у топки должна быть защита из несгораемого материала не менее 50×80 см (бетон, кирпич, каменная плитка, лист железа).

Во избежание ожогов все металлические элементы должны быть недосягаемы, а печь ограждена деревянной решеткой или поручнями.

После зимы, когда конструкции бани сильно промерзли, следует соблюдать особый режим топки: первая топка — для постепенного разогрева конструкций, следующая топка через 2—3 часа — для полного разогрева бани.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ИДЕИ

После того как вы выбрали место для строительства, основные строительные материалы, определили вместимость бани, и ее образ уже созрел в вашем воображении, надо приступать к осуществлению замысла.

Строить, разумеется, лучше в теплое время года. Но, приступая к земляным работам под устройство фундаментов, нелишне вспомнить, что в условиях Карелии промерзший, особенно при суровой, да еще малоснежной зиме, грунт оттаивает не раньше конца мая — начала июня, а то и позднее.

Выполненные фундаменты, кроме сделанных без применения цемента, должны набрать прочность в течение одного месяца. Лишь по истечении этого срока их можно нагружать. Хорошо, если вам удастся до осенней непогоды возвести стены (в каркасной бане — каркас) и крышу бани, тогда защищенными от непогоды можно возводить конструкции пола и потолка, ставить окна и двери (если они готовы).

Надо иметь в виду очень важное обстоятельство: бревенчатые и брусчатые стены должны «дать осадку» — уплотниться по вертикали, уменьшившись по высоте (от потолка до пола и во всех проемах соответственно) на 5—8 см, и это непременно надо учесть при установке окон и дверей, оставляя в проеме «запас» на осадку.

Отделочные работы внутри и снаружи бани можно вести только после полной осадки бани.

Отделочные работы — это настилка чистого пола, обшивка внутренних и наружных поверхностей стен и потолка, устройство перегородок, установка в них дверей. Детали вариантов обшивки наружных, внутренних стен и перегородок приведены на рисунке 21.

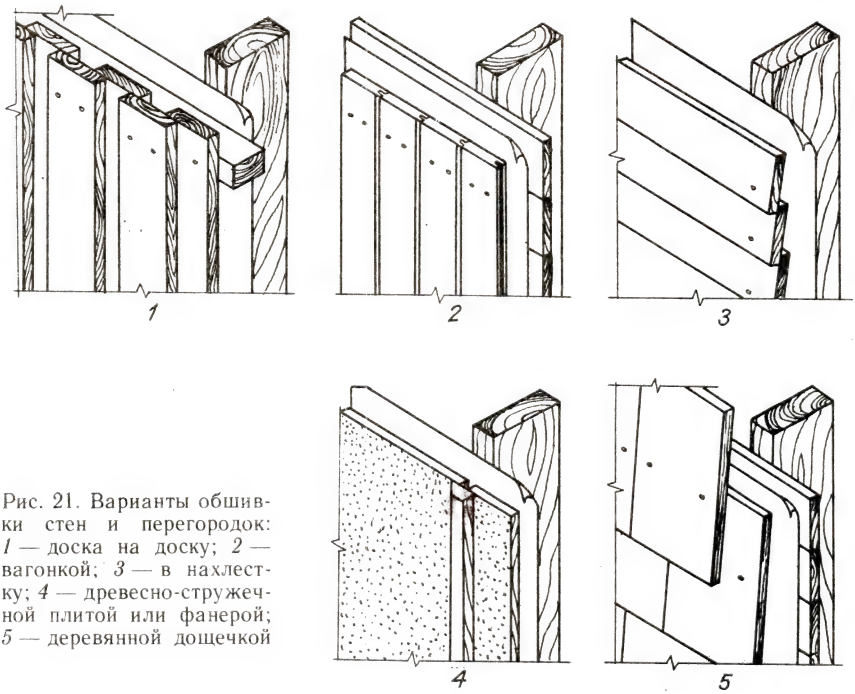
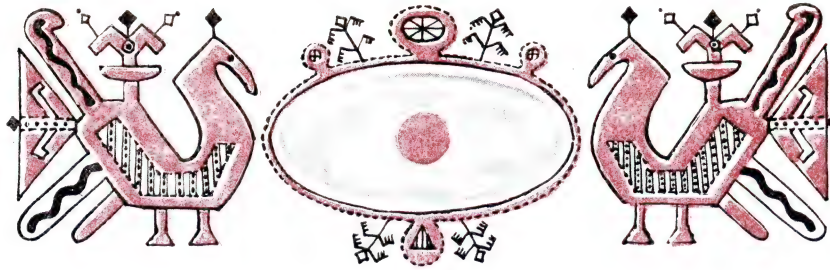


Рис. 21. Варианты обшивки стен и перегородок: *1* — доска на доску; *2* — вагонкой; *3* — в нахлестку; *4* — древесно-стружечной плитой или фанерой; *5* — деревянной дощечкой

Затем — оборудование: полки, лавки, электропроводка и освещение, устройство по подаче воды, душа, водоотвода, наружная отделка. Завершается строительство благоустройством площадки вокруг бани.

И только преодолев все трудности, все построив, вы сможете с гордостью посмотреть на результат своего многодневного, упорного и радостного труда, затопить очаг и наконец попариться вволю.



ДРУГИЕ БАНИ

Баня в пристройке к жилому дому или к хозяйственной постройке не будет отличаться от вышеописанной в главном. Основная трудность в исполнении такой бани — примыкание к существующему строению: затруднительно открыть существующий фундамент и правильно заложить на том же уровне новый, а пристроить к существующей стене вновь возводимую красиво — невозможно.

Придется идти по пути создания между существующим зданием и пристраиваемой баней небольшой соединительной вставки, позволяющей сделать примыкание менее заметным, как показано на рисунке 9 *а, б.*

Баню в подвале или цоколе легче строить во вновь возводимом доме, одновременно с ним.

Переоборудовать существующий подвал под баню сложно, а иногда не представляется возможным.

Основные препятствия:

— организация отвода дыма возможна либо путем строительства нового дымохода, что вызовет большие переделки в существующих конструкциях пола, стен, потолка, кровли, либо входом в существующий дымоход с соблюдением правил, что также непросто;

— устройство тепло- и пароизоляции существующего перекрытия в той части дома, под которой разместится будущая баня;

— отвод сточной воды из бани в случае, если дом имеет канализацию, при соответствующих расчетах возможен, хотя и не во всех случаях, если дом не канализован, то устройство бани целиком зависит от возможности отвести сточные воды.

Следует сказать, что отмеченные препятствия требуют внимательного отношения и в случае строительства дома и бани одновременно.

Отдельно надо рассказать о дымной бане — бане, топящейся по-черному. Было бы заблуждением считать, что она отжила свой век.

Предшественница современной семейной бани, одна из древнейших и пользующихся на протяжении многих веков успехом, баня по-черному до сих пор не утратила своей привлекательности.

Простота и сравнительная дешевизна ее устройства и эксплуатации, ее уют и своеобразие вновь привлекают внимание любителей бани в Финляндии, стране, имеющей давние «банные» традиции, в которой баня является неотъемлемой частью быта каждой семьи.

Истинные ценители, испытав самые современные бани с принудительной вентиляцией, электрокаменками и автоматикой, отдают предпочтение бане по-черному.

Дымная баня не может быть ни встроенной, ни пристроенной к какому-либо строению, она должна быть стоящей отдельно со строгим соблюдением противопожарных требований.

Как и много лет назад, такая баня состоит из общего помещения, в котором и парятся, и моются (а иногда и раздеваются), и небольшого навеса или пристройки для раздевания (рис. 22).

В углу бани размещается очаг-каменка без трубы с раскаляющимися при топке камнями. Дым, обогревая помещение, уходит через волоковое отверстие в стене или крыше или через открытую дверь.

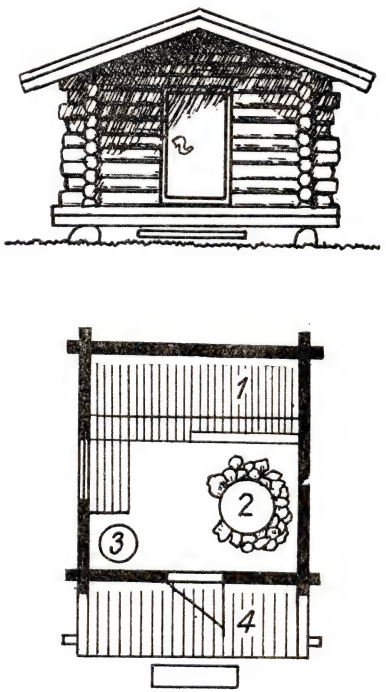


Рис. 22. Баня по-черному (дымная): *1* — полок; *2* — каменка с котлом для горячей воды; *3* — ушат для холодной воды; *4* — крыльцо под навесом

Когда от горячего дыма и раскаленных камней нагреваются стены и потолок, топку прекращают, помещение хорошо проветривают, затем закрывают, дают протопиться, «дозреть» и только потом парятся и моются.

Чтобы получить горячую воду, не обязательно бросать раскаленные камни в бочку с холодной водой, можно вмуровать в очаг бак для горячей воды.

Копоть, оседающая на потолке и стенах, прекрасно дезинфицирует помещение, защищает дерево от гниения. Закопченные темные поверхности хорошо нагреваются и долго отдают тепло.

Хлопоты по растапливанию дымной бани и некоторые неудобства из-за закопченных потолков вполне окупаются ни с чем не сравнимым удовольствием.

Строят эту баню так же, как и баню по-белому, а отсутствие дымохода упрощает дело.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ БАНИ ПО ДРУГОМУ НАЗНАЧЕНИЮ

Как только у вас на участке появится уютное, сухое, чистое и теплое сооружение — баня,— вам сразу придет в голову счастливая мысль: а не использовать ли его под размещение одного — двух дополнительных спальных мест (рис. 23), потребность в которых обнаружилась в связи с приездом неожиданных гостей, или не устроить ли в мыльной постирочную для белья, с сушкой его в теплой парилке (рис. 24).

Но если вы подумаете о том же до начала строительства, то все эти и многие другие проблемы дополнительного использования бани могут быть разрешены в процессе строительства без новых усилий и затрат.

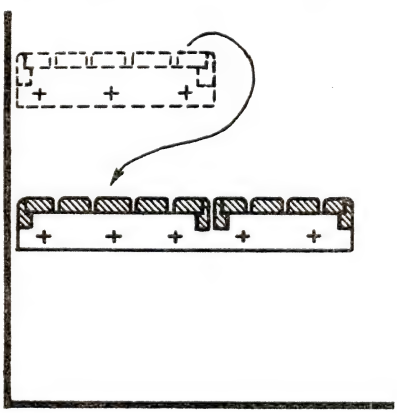


Рис. 23. Парная может использоваться как спальня. Съемный щит верхнего полка устанавливается на уровне среднего или нижнего полков

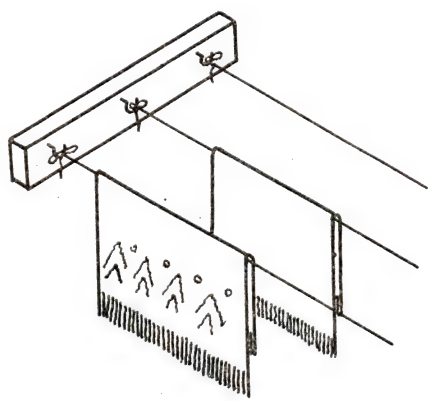
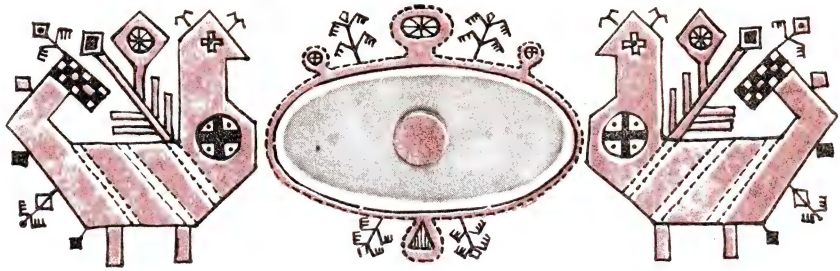


Рис. 24. Пространство под полком можно использовать для сушки белья



КАМЕНКА

Что и говорить, хороша баня по-черному. Ее легкий, мягкий пар, ни с чем не сравнимый удивительный запах узнаешь сразу. Да и конструкция ее нагревательного «аппарата» до предела проста (рис. 25). В каменку с топкой вмурован котел для нагрева воды, дым выходит в щели между камнями. Вот, в сущности, и вся премудрость. Однако весьма длительное время топки до готовности, сложности подготовки к эксплуатации, связанные с тем, что дым, а вместе с ним и сажа выходят наружу через отверстия в потолке и стенах, частично оседая на всем остальном, не позволяют ей конкурировать на равных с так называемыми «белыми» банями.

Та же задача — нагрев помещения, воды, и, особенно, камней — здесь решается уже по-другому: отличительный признак этого типа бани — наличие дымовой трубы. Дым в этом случае не попадает внутрь, а, отдав часть тепла, выходит через дымоход, унося с собой и хозяйские хлопоты по сохранению чистоты помещения. Идея, надо признать, неплохая, и осуществить ее достаточно просто: пропустить горячий дым через камни и вывести его через трубу (рис. 26). После того как каменка нагрелась, остатки углей и золу из топки следует выгрести, плеснуть немного воды на камни, чтобы сажу с них унесло в трубу, закрыть

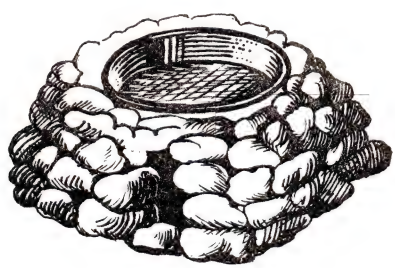


Рис. 25. Каменка с вделанным в нее котлом для воды

задвижку, и только тогда уже париться на здоровье.

Но что делать, истина гласит, что каждое нагретое тело со временем остывает. То же произойдет и с нашими камнями. Хорошо, если вам и вашей семье хватило пару, а как гости нагрянут? Снова растапливать и ждать, пока нагреется? Можно, конечно, и так, но для гостеприимного хозяина есть еще вариант — каменка, которую можно топить постоянно (рис. 27). В ней дым уже не проходит сквозь камни: они, как на сковороде, нагреваются от металлических поверхностей. Дымовые ходы в этой конструкции организованы так, чтобы отдавать камням максимум тепла. «Печку» эту можно топить, парясь при этом на полке́. Если вы выберете для своей бани эту каменку, вспомните еще одну истину: при горении потребляется кислород. Обеспечьте доступ воздуха в парилку либо через щель под дверью, либо через стальную трубу, пропущенную сквозь пол и направленную в сторону топочной дверки.

А как быть с горячей водой? Допустим, централизованное горячее водоснабжение в вашем садоводческом кооперативе отсутствует. Выход, конечно же есть: нагреть воды в большой емкости. Финская сауна, в которой используется сухой

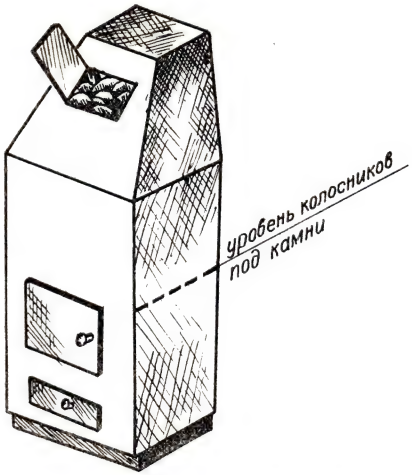


Рис. 26. Каменка с дымоходом

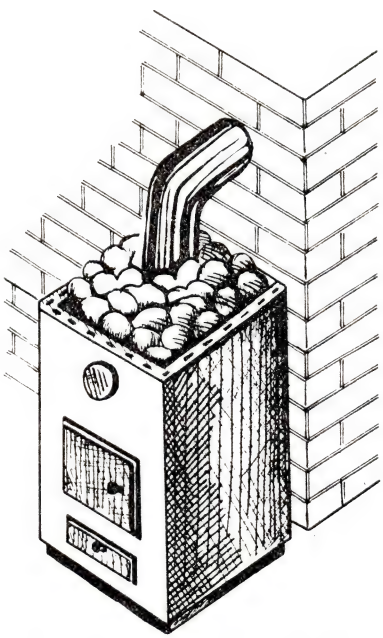


Рис. 27. Каменка с постоянным подогревом

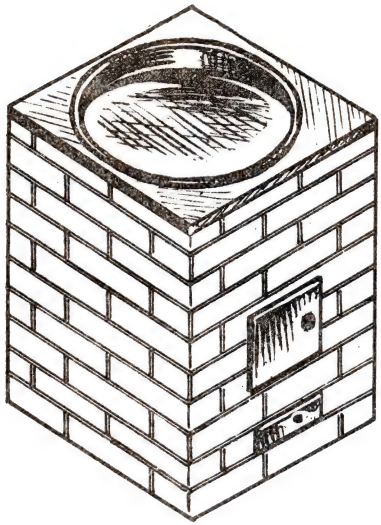


Рис. 28. Котел для нагрева воды

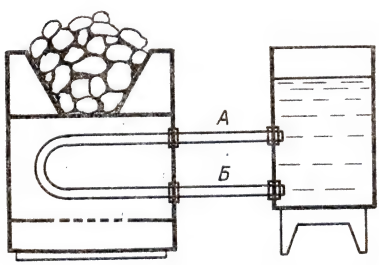


Рис. 29. Схема использования тепла от каменки для нагрева воды

пар, не терпит присутствия кипящей воды в парилке. Если размеры вашего мыльного помещения позволяют, лучше всего нагревать воду там в отдельном котле (рис. 28). Если нет, используйте с этой целью тепло от каменки. Хороший эффект дает установка П-образной трубы диаметром 35—40 мм внутри топки у дальней ее стенки (рис. 29). Трубы А и Б, проходя горизонтально, соединяются с баком. Вода, нагреваясь непосредственно от пламени, будет естественным образом циркулировать в полученной системе.

Нелишне в этом случае будет усвоить один совет и пару категорических рекомендаций. Совет — трубы и баки изготовить из нержавеющей стали. Рекомендации: первое — не затапливать каменку, пока вода в баке не заполнит верхнюю трубу, и второе — зимой сливать воду из системы с тем, чтобы льдом не разорвало трубы и бак.

Помните? — плясать от печки — идти от главного. Давайте и мы определимся в основном вопросе: **как сделать дымовую трубу и установить каменку**, чтобы без переделок достичь желаемого эффекта и не спалить при этом баню.

Во-первых, о трубе (см. рис. 30):

— штука эта тяжелая и фундамент под нее следует делать основательно;

— сечение дымохода для каменки должно быть не меньше 1/2 кирпича — примерно 12×12 см;

— если к этой же трубе вы собираетесь подсоединить

камин либо плиту, сделайте в ней два отдельных изолированных дымохода;

— в месте прохождения трубы через потолок должна быть бетонная или кирпичная разделка-теплоизолятор (Р), шириной не менее 25 см. Это же относится и к местам примыкания трубы к деревянным стенам: стропила не должны подходить к трубе ближе чем на 5 см.

Примерный план установки трубы, каменки, баков с горячей и холодной водой показан на рисунке 31. Само собой, это не должно сковывать вашей фантазии.

Теперь о каменке. Не забудьте, что ее металлические стенки раскаляются весьма сильно, поэтому от деревянных поверхностей она может быть установлена на расстоянии не менее 25 см, и, кроме того, изолируется от них экраном из металлического листа с асбестом или минеральной ватой. А лучше всего соорудить между каменкой и деревянной стеной перегородку из кирпича либо бетона. Из этих же соображений желательно обезопасить себя и близких от случайного контакта с пышущим жаром железом. Не пожалейте для этого труда и нескольких прочных реек и сделайте ограждающие перила на достаточном расстоянии от каменки (рис. 32).

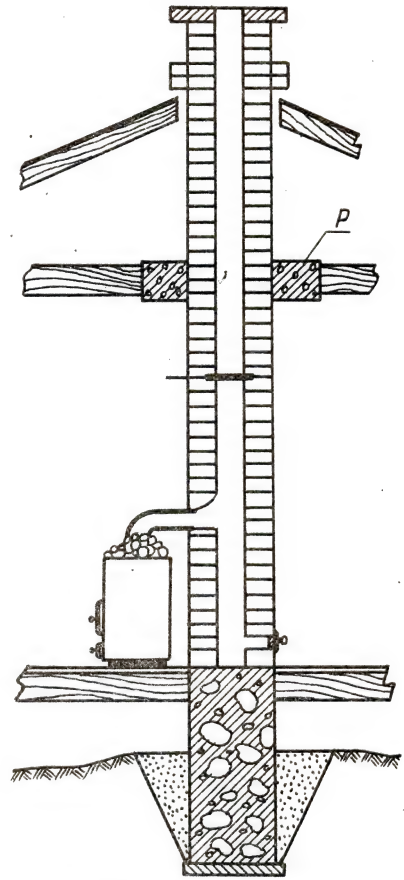


Рис. 30. Устройство дымохода

Затевая строительные работы, сразу же подготовьте **инструменты и материалы**. Для наших целей потребуются мелкий просеянный песок, глина, цемент, кирпич (красный и огнеупорный). Понадобятся также металлические дверки для прочистки дымохода, мягкая стальная проволока диаметром 1,5—2 мм для их крепления, задвижки — желательно чугунные, ибо алюминиевые от сильного нагрева прогорают. Все это с большим

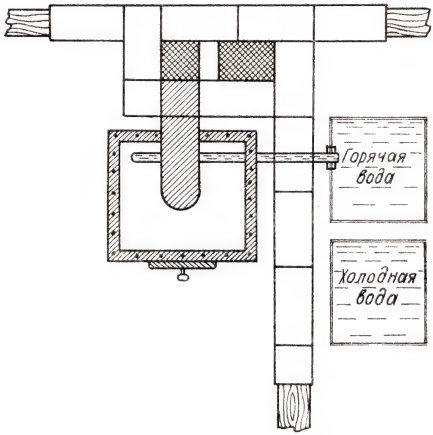


Рис. 31. План дымохода и установки каменки, баков с горячей и холодной водой

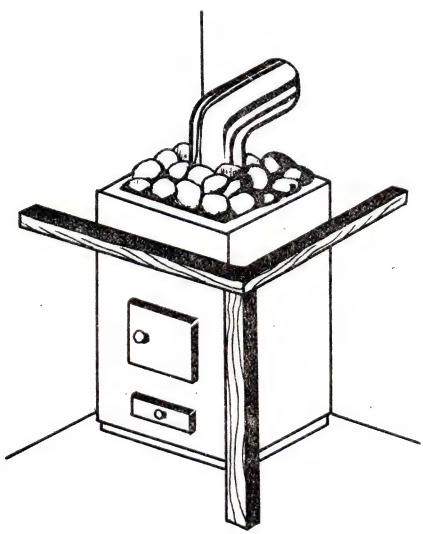


Рис. 32. Ограждающие деревянные перила вокруг каменки

или меньшим трудом можно приобрести в хозяйственных магазинах. Каменку купите там же, поскольку изготовить ее самому не так-то просто. В соответствии с вашей разработкой определитесь и с ассортиментом и количеством необходимых металлических труб, муфт и угольников. В качестве камней для каменки лучше всего подходят габбродиабаз либо куски фарфоровых изоляторов.

Обеспечьте себя инструментом (рис. 33). Пригодятся также лопата, ведра, бочка, сетка с ячеей 5 мм, емкость для приготовления раствора.

Во избежание различного рода возможных неприятностей стоит еще раз напомнить, что всякое строительство следует начинать с проектирования, точных чертежей. В нашем случае обратите особое внимание на данные ранее по этой части советы.

Произведите расчет потребного количества кирпичей. Для этого вам необходимо знать высоту трубы, толщину одного кирпича со слоем раствора (7—8 см) и количество кирпичей в сечении трубы. Песку привезите целый самосвал — этого вполне хватит, да и остатки его на участке всегда пригодятся. Количество цемента можно прикинуть, зная пропорции раствора. Для фундамента это одна часть цемента на 3 части песка. Чтобы приготовить раствор для

кирпичной кладки, предварительно замочите глину в бочке и, перемешивая ее с водой, доведите до состояния жидкой сметаны. Этот состав добавляйте вместо воды в смесь песка с цементом (5 частей песка на 1 часть цемента). Один нюанс: когда труба поднимется над крышей, для связки кирпичей используйте такой же раствор, как для фундамента.

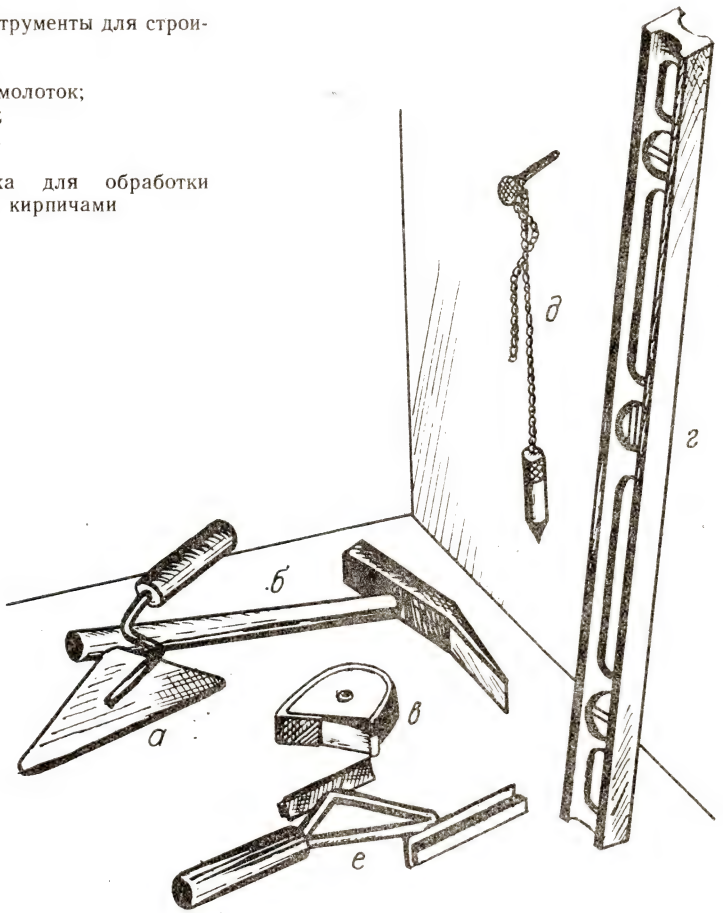


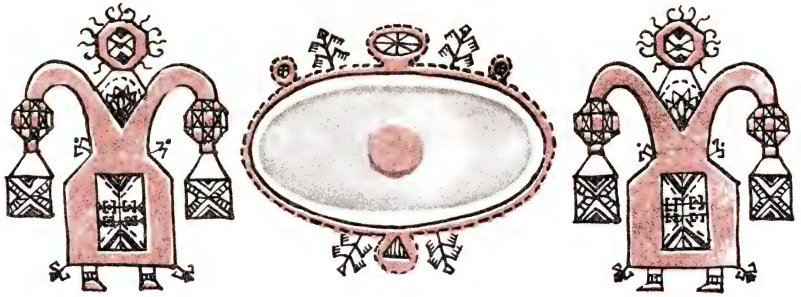
Рис. 33. Инструменты для строительства:
а — кельма;
б — печной молоток;
в — рулетка;
г — уровень;
д — отвес;
е — расшивка для обработки швов между кирпичами

В короткой главе сложно охватить все аспекты затронутого вопроса. Многое вы постигнете на практике, взяв в руки кельму и кирпич, однако не стесняйтесь обратиться за советом к соседу и не забудьте о специальной литературе. Скорее всего, классного печника из вас не получится, но, право же, созданная собственными руками баня греет вдвойне, ибо в ней — частица вашего труда, таланта, души.

МОЯ БАНЯ

От села и до села
Ей возносится хвала
Смыть усталость, пыль и пот
В баню тянется народ...
Взявши веник, на полок
Заберись под потолок.
Охлестнись разок-другой.
— С легким паром, дорогой!

Петрусь Бровка



Нынче суббота, конец рабочей недели, и собравшие в себе недельную усталость душа и тело требуют банного отдыха. Сегодня баня, а потому весь сегодняшний день задумывается, строится особо, чтобы уже с обеда целиком отдаться банному делу...

Каждая баня обычно начинается с воды и дров. Моя баня стоит на самом берегу озера, и воду для нее я беру с мостков, что отошли недалеко от берега, к воде поглубже и почище. Другой воды у нас поблизости нет, нет оттого и выбора, но приходилось мне знать и такие бани, для которых воду брали только из определенного места — ходили за такой водой от своих родников-колодцев к другим каким-то особым ручьям-родникам. Что скрывалось за этими еженедельными дальними походами?.. Ну, банное занятие — мытье — дело вроде бы и понятное: лучше, конечно, для мытья вода помягче, вода мылкая... И дождевую-то воду когда-то для мытья собирали по той же причине: нет в ней никаких добавок, а потому и пышней, здоровей от нее волос на голове, чище, глаже сам человек.

Так и объяснял я до поры до времени нет-нет да и встречавшиеся мне походы бог весть куда специально за водой для бани: мол, желает хозяин бани мыться водой помягче.

Бесспорно, и такая цель могла заставить банных дел мастера отходить от своих колодцев-родников и добывать в банный день, субботу, иную какую-то воду. Но вот внимание мое к жизни людей, обострившееся на лесных тропах, совсем избавилось от скоропалительных выводов и тогда-то я по-иному услышал оценку лучшей воды для бани: «Легкая должна быть вода!» Не мягкая, а прежде всего легкая — и все тут!

Думается мне, что понять это особое качество воды для бани, ощутить, принять для себя особую легкость воды можно

только после того, как станет известной тебе история бани как явления особого, ни с чем не сравнимого, а потому и имеющего право на собственную историю...

«Сауна — лекарство бедняков»,— гласит финская пословица. *«...Финская сауна считалась святым местом, в ней нельзя было громко разговаривать, петь, принимать алкоголь или шумно развлекаться, а следовало вести себя тихо, как в костеле. Нарушители этого запрета строго наказывались...»*

«...Финская баня (сауна) обогревается горячим воздухом с температурой, достигающей 100°С, и низкой относительной влажностью (речь идет в данном случае о современном, так называемом экспортном устройстве, созданном в Финляндии и известном широко под названием «сауна», а не о традиционной финской бане.— *А. О.*). *Сауна оборудована ступенчатыми лавками на различной высоте, чем достигается перепад температур от 65 до 90°С. Перед окончанием пребывания в парной для механического раздражения кожу стегают вениками или другими средствами. Охлаждение производят на воздухе или в воде...»*

Эти сведения по части банной истории позаимствованы мной из весьма авторитетной монографии: «Сауна (использование сауны в лечебных и профилактических целях)»,— изданной в Москве в 1984 году издательством «Медицина» под редакцией В. М. Боголюбова и М. Матея*.

Ну, а как же с русской баней? Неужели и тут утверждены по привычке наши походы на поклон к варягам за всякой разной нуждой? Никак нет! Международная монография, собравшая в себе серьезные работы, русскую баню не забыла и историю ее подала весьма честно:

«...У русских давно вошло в обычай мыться в бане каждую неделю (обычно в субботу). В русских деревнях до X века (до X века! До крещения Руси!! — вот вам и цена всем слухам-разговорам, что, мол, Русь до принятия христианства вообще не жила человеческой жизнью, а что-то творила там непотребное в своем языческо-животном недомыслии!!! — *А. О.*) *не было общественных бань, но почти у каждой семьи имелась собственная маленькая баня, обычно у водоема (реки, озера, пруда). В X веке в России* (а это, братцы мои, задолго до Батыев, Мамаев и прочих «золотых гостей» с Востока и с Запада! — *А. О.*) *стали строить общественные бани при монастырях. Они нашли распространение и в странах Западной Европы под названием «русские бани»* (вот тебе и «Русь нечесаная, Русь немытая»!

---

* Сведения о монографии приведены в первой части, см. с. 27.

А может, и права молва, что и вошь-то, как табак и винище, не водилась по Руси до Петровских времен, так-то забредать забредала, конечно, а жить принялась постоянно лишь под душными париками, навезенными из Европы.— *А. О.*). *В этих банях была влажная атмосфера, купающиеся расходовали большое количество воды. Тепло и пар поступали в парную обычно из специального парового котла...»*

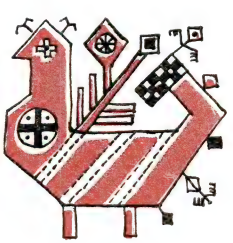
«...Общественные бани для городского населения распространились в XVII в. по указу царя Алексея Михайловича (кстати, забыли мы царя этого, отца Петра Алексеевича, отдали все успехи тогдашней Руси только сыну, не подумав до конца, откуда идут Петровские корни, объяснили — было так, да есть о нас и сейчас по заграничным историям — все Петровские дела лишь подсказки швейцарца Лефорта, а ведь та же школьная грамота по Руси была и до Петра, и обучали московскую молодежь при Алексее Михайловиче греческой и латинской грамоте и богословским наукам и не немцы, что были на Москве и до Петра Великого, а ученые киевляне.— *А. О.*)...»

«...Финская поговорка „Женщина после сауны становится красивей" отражает старое эмпирическое наблюдение о положительном влиянии сауны на здоровье и красоту человеческого тела. В прошлом она была практически единственным способом гигиенического ухода за телом...»

«...Известен старый русский обычай, описанный П. Вильмот, путешествовавшей по России в 1805—1807 гг. Невеста перед венчанием проводила вечер в бане. Под песни своих подруг и веселые забавы... она принимала ванну. Ее жених перед этим дарил ей шкатулку с различными туалетными принадлежностями и зеркалом. После сауны невесту и подружек приглашали к богатому вечернему столу. На следующий день молодая пара венчалась...»

Вот так, сведя вместе финскую поговорку и русский обычай обряжать невесту в бане, мне и хочется заключить предварительный разговор о банных правилах и обычаях. А свел я Финлян-

На баню поста нет.



дию с Северной Русью с умыслом, хотя мог бы для пущего подтверждения опрятности своего народа и не вспоминать финский фольклор, а привести только свои, русские пословицы и поговорки, например: «Когда б не баня, все б мы пропали. Баня — мать вторая» или «Баня парит, баня правит. Баня все поправит»... Умысел у меня был таков: не спорить, не отстаивать с пеной квасного патриотизма, что мы, мол, умеем не только, как кто-то, но и везде и всюду лучше и т. д. Нет! Далек я от такой глупости. Хотелось мне только вскрыть, показать общие корни жизни народов-соседей, народов, для которых северный лес был общей колыбелью. Показать на примере той же бани-сауны, как от этих общих корней пошли и похожие стволы-ветви и как, где, почему вдруг что-то у кого-то дальше удалось-получилось в чем-то иначе...

В той же монографии, которую я только что цитировал, есть и такие положения, касающиеся русской бани:

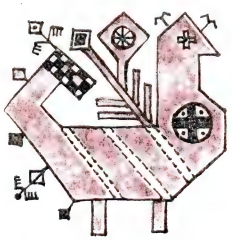
«Русская баня характеризуется тем, что ее пространство заполняется насыщенным водяным паром, образующим туман, с температурой в пределах 40—45° С (максимум 50° С). Парная оборудована лавками, располагающимися на различной высоте, выбор которых зависит от индивидуальной переносимости тепла. Охлаждение осуществляется разными способами: водой, на свежем воздухе, снегом...»

«...Основное различие между римской и русской банями заключается в том, что в первой воздух горячий и сухой, а во второй смешан с паром...»

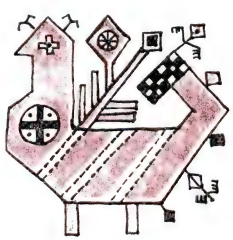
«...Сауна (финская баня) как бы объединяет черты римской и русской бань. В прогретой сауне воздух сухой, и тело согревается сразу. Когда на камни льют воду, в воздухе увеличивается количество пара, который начинает обжигать кожу. Спустя какое-то время воздух опять становится сухим...»

А чуть дальше еще одно подтверждение тому, что финская сауна и русская баня идут от единого принципиального решения:

«...Следует указать на одну особенность, которая объеди-



Пар костей не ломит,
вон души не гонит.

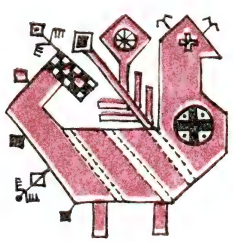


няет как русские, так и финские бани. Она заключается в принципиальном изменении микроклиматических условий на протяжении всего цикла работы бани. Вначале в термокамере, как правило, образуется сухая фаза. Затем, по мере эксплуатации и прохождения большого потока людей, принимающих процедуру, и даже без полива на камни-теплоносители нагревательного устройства образуется паровая фаза, т. е. относительная влажность воздуха достигает более 80%. При поливе на каменку воздух полностью насыщается перегретым паром...»

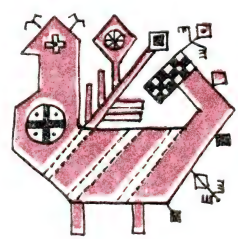
Итак, давайте запомним, что и в традиционной финской сауне (не в экспортном варианте на электрообогреве), и в традиционной русской бане есть камни, либо искусно сложенные в печь (каменку, камеленку), либо уложенные вокруг специально устроенного для бани очага. И жар в приготовленной бане прежде всего от этих камней. Жар сухой, ядреный, когда камни ее достаточно горячи (раскалены), и жар похуже, посырей, когда в бане-сауне становится не так жарко, и ты вынужден плеснуть на горячие камни полковшика-ковшик воды, чтобы от камней вместе с паром пришло к тебе горячее тепло.

Вот тут-то и ворвется в покойное банное состояние, которое живет при сухом жаре, горячий пар, запарит, затянет баню сырым обжигающим туманом. И не будет сразу в бане-сауне того сухого, здорового горячего воздуха, какой находился тут вначале. Запомните: и в русской бане, и в финской сауне (традиционной, не на электричестве, а с камнями, раскаленными дровишками) сухой жар прописан обязательно, если баня-сауна устроена по порядку, без отступлений от старинной банной науки!

Так что считать русскую баню принципиально только парной, паркой, с тяжелым сырым духом-туманом, обжигающим тело, просто неверно. Неверно и традиционную финскую баню считать созданной только для сухого жара, ибо подобный сухой жар может быть в банном помещении от начала до конца лишь в том случае, если туда без конца будут подавать извне горячий



В баню идти — пару не бояться.



сухой воздух, а тот, что потерял сухость от встречи хотя бы с вашим телом, выносится вон. Но такое банное устройство возможно только при неком, постоянно включенном источнике энергии, что все время готовит и готовит для бани сухой воздух. Можно сохранять сухой жар в бане и иначе, например, устрой прямо в банном помещении какой-нибудь электроприбор или поставь в бане какую-нибудь обогревательную батарею и замаскируй их под старинку камнями. Но все равно это уже не те бани, какие были у финнов, с печью, каменкой-каменкой и с добрыми березовыми дровишками — это уже экспортный вариант в урбанизированно-промышленном исполнении. И о такой нынешней модернизации следует помнить, когда решаешь вдруг утвердить: мол, русская баня — баня парная, только с паром, а финская, мол,— только с сухим жаром.

И русская баня знает богатый сухой жар (и сейчас я его вам здесь покажу), и принцип рождения сухого жара был хорошо известен нашему народу (больше, чем уверен: наука эта жила широко по Руси до X века, до общественных бань), и поторопись мы, первыми получили бы патент на баню с сухим жаром, и тогда бы уже не наши добрые соседи-финны, а мы сами поставляли бы всему миру устройства для банного отдыха с температурой сухого воздуха-жара, доходящей до 100 градусов по шкале Цельсия. И тогда бы определенно не финское слово «сауна», а русское — «баня» — стояло и на монографии, которую я тут то и дело вспоминаю...

Но так получилось: мы ли не поторопились или побыстрей нас оказались наши соавторы по банному искусству, и теперь не «баня», а «сауна» завораживает людей и в наших русских лесных местах с давним банным искусством, завораживает другой раз так, что встретив где у себя баню поприличней, не забывшую главные банные заповеди, восторгаются они ее качествами и благодарно величают вслух уже и не баней, а сауной.

Красивое это слово — «сауна»! Ничем не хуже нашего слова — «баня»! Красивы все люди, старающиеся на своей земле и умеющие к тому же уважать живущих с ними по соседству! Нравится мне, например, финское слово «айти» (мама, мать) — так и кажется, что все малыши на свете именно этим звукомпозывом заявляют о своем появлении на свет и требуют к себе родившую их женщину. Живет во мне милым, улыбчивым звуком и финское имя нашего солнца — «ауринко». Но рядом с финским «ауринко» и финским «айти» есть у нас и свое «красное солнышко» и свое «мама-мамочка». Хуже ли? Лучше ли это?.. Да, нет! Ближе! Понятней для нас! Так вот отыскал тут наш

народ свои теплые слова и живут они рядом с теплыми, добрыми словами других народов.

Вот где, по-моему, и главный интернационализм: уважай, понимай соседа, надо — приди на помощь, чем-то и поделись, но знай и свое, знай и береги и даже умей обидеться-защититься, когда твое солнце и родившую тебя мать-землю принимаются вдруг марать грязью или перекраивать на свой лад!

Нет, не сауна стоит у меня на самом берегу озера, хотя даже мои соседи, потомки наших местных мастеров, поначалу задумывались: «Никак мужик сауну ставить наладился?!..» Не сауна, а баня! Сохранившая тот самый главный принцип своей жизни, который достался и нам, и финнам, и другим нашим друзьям-соседям.

Баня у меня, как всякая деревенская баня при доме в наших краях, сложена из дерева, рублена топором по-старому: в угол, в обло, с торцами лесин, выступающих из сруба. Рублена широко, просторно, чтобы сразу три мужика: я да двое моих сыновей, могли войти в первый жар, не мешая друг другу и не слишком портя банный дух своим присутствием (потеет в бане человек, исходит потом, а от пота банный дух портится, становится тяжелей)...

Из чего, из какого дерева рубить баню, решал я долго... Лучшая баня липовая, из дерева липы. Липа — дерево пористое, дышит потому легко, забирает в себя банный угар, тяжелый дух от тела, исходящего потом, тянет в себя сырость-влагу, какая нет-нет, да и соберется в бане даже при самой лучшей печи-каменке. В таких липовых банях, поди, просторно, легко даже при малых стенах. Но липа — дерево редкое, а потому и раньше рубили из липы лишь царские бани, для высоких особ... А у нас вокруг липы нет вообще. Но есть осина. Тоже дерево легкое, пористое, дышащее легко, умеющее чистить баню от всего лишнего.

Из осины бы все бани и ставить. Но вот беда: осина часто больна, гнила нутром. Искать и искать надо подходящую осину в банный сруб. Вот и искал я, выбирал, выстукивал, прикидывал и только потом валил... Притянешь домой за лодкой две пары лесин — на один ряд, а там снова в лес за материалом. Не всем шло такое долгое дело, а потому и рубились у нас бани чаще из сосны: сосна здорова, пряма, стройна — не надо подбирать долго бревно к бревну, клади сразу друг на друга любое: одно комлевым концом к задней стене, другое — на него комлем вперед к двери — и снова все так же... А с осиной и тут беда: ствол неровный, крути-верти каждую лесину — долго будешь рубить так и один-то ряд.

Но я все-таки решился — и осиновый сруб поставил. Ставил сруб, укладывал, не торопясь, ряд за рядом и думал почему-то, что не знают живущие вокруг меня банных достоинств дерева — осины. Но ошибся! Ошибся, понадеявшись только на книжную грамоту и позабыв, что грамота эта и в книги-то пришла от знаний народных. Правда ошиблись и мои болельщики, посчитав, что ставлю я сруб из осины, дерева легкого, вольного, чистого воздухом для того, чтобы устроить из него сегодняшнюю финскую сауну.

Нет, не сауну, а баню, точно такую же, какие еще недавно ставили и в нашей деревне, не гонясь за «белой печью» (с дымом наружу) и за семейным котлом над очагом в бане, что парил-дымил кипящей водой, портя, а то и совсем не пуская в баню сухой жар, прописанный раньше в каждой русской бане.

Итак, первое условие для сухого жара высокой пробы я выдержал: стены и потолок бани из осины,— ни в стенах, ни в потолке нет смолы, что не дает толком дышать дереву... А дальше ждала меня печь. Печь-каменка? По-черному, по-старинному, с дымом в баню? Или по-белому, из кирпича, с трубой и дымом прямо наружу?

Для себя я такой вопрос не решал — стремился я к банесовершенству, но для критиков своих, что успели накупить для бань дорогих агрегатов-устройств под названием «сауна» и прежние печки-каменки уже позабыли, кой-какие преимущества и недостатки бани по-черному и бани по-белому я перечислил.

Возьмем баню по-черному... Дым в баню. Главная беда тут: в бане может остаться угар, а потому с баней по-черному (при печке-каменке) надо стараться, работать, следить, готовить ее с бóльшим вниманием, чем баню «белую»— с дымом сразу в трубу наружу. Вот и выходит, что не сам дым-угар, что может (по недосмотру, без старания вашего в бане) испортить баню, а прежде всего наша леность вела нас к бане без печи-каменки. Ну, а без доброй печи-каменки баню не нагреть так, чтобы в ней было жарко и сухо.

Для сухого жара надо много навозить в баню камня! Нужно и сам камень подобрать-выбрать, проследить, чтобы не попал в камеленку камень черный и камень зеленый, какие на огне сами дают угар — и тогда из бани беги, а печь разбирай и складывай заново... И опять мастерство-искусство, хотя и невеликое, но знаний и беспокойства требующее! И тут опять наша леность, нежелание идти к мастерству-беспокойству предпочла баню по-белому, где сложил какую-никакую печь из кирпича, сверху котел с водой, вокруг трубы бочонок с камнями — ну, там камня всего ничего, только для пара — и все заботы, и не надо выбирать-смотреть столько камня для камеленки.

Вот так баня по-белому с камнями-массой, собиравшей в себя от дров весь жар, и рассталась и жар сухой потеряла окончательно — теперь главное тепло в такой бане будет от пара, что взорвется на какую минуту с камней, собранных малой кучкой вокруг трубы, когда плеснешь на них из ковшика воду... Плеснешь, взорвется пар, обожжет тело, подхватишь его веником, захочешь удержать подольше возле себя, а его, пара-жара, уже и нет — снова кидай воду на камни, студи их побыстрей. А вода да вода на камни — и сожмет горло, грудь от тяжелой, горячей сырости, парко, душно станет вокруг,— и беги вон из бани, не от разогрева, а от духоты-удушья.

Вот так и потеряли мы кое-где баню здоровую, с сухим ядреным жаром, где можно отдыхать телом и душой, выгоняя из себя потом всю грязь-усталость, где можно быть и быть, долго, блаженно, один на один со своими тихими думами об отдыхе-счастье. И потеряли мы прежнюю баню-искусство, еще и постеснявшись курной печи с дымом внутрь — мол, и мы не лыком шиты, не в грязи-копоти живем...

А может быть, все это только слезы по старине и пользы нет тут никому никакой от черной бани?.. И снова я бью челом монографии «Сауна», созданной совсем недавно — как там теперь с баней по-черному, с печью-камеленкой? И нахожу тут же поддержку своим мыслям:

«...Многие до сих пор предпочитают баню «по-черному»: стены в ней быстрее и сильнее прогреваются, издавая приятные запахи...»

Вот как! Не только о тепле-жаре еще думали люди, хранящие верность старинному банному мастерству — оказывается, при этом мастерстве учитываются и «приятные запахи», идущие к тебе от разогретых деревянных стен!

Смолки там разные да соки... Кто их в нашей бане считал-учитывал? Кто гадал по-научному, с приборами и цифрами, какая от них человеку польза? А вот народ что-то тут соображал, думал и, ей-богу, знал, какая баня и почему здоровее...

А баня паркая, белая, с дымом сразу наружу, при малых камнях — баня нездоровая не только для людей, она и сама больна, подточена сыростью. Преют, гниют такие «белые», под Европу, бани, то и дело подводят под них новые ряды на место сгнивших, меняют пол, лавки... А черные, курные бани стоят другой раз рядом со старинными домами чуть ли не полными их ровесниками, стоят и стоят. Стоят, поди, еще крепче от сухого, здорового тепла. Такой курной бане с богатым жаром и климат любой не страшен: начнет входить в дерево сырость снаружи, но дальше субботнего дня не пройдет — прожарится в конце недели в бане все дерево — и вон из него всякий враг!

Итак, здоровье бани «по-черному» я вроде бы показал. Показал и путь к рождению жара сухого, финского, как теперь нет-нет, да и определяют. Удивил и своих соседей, сложив в бане печь-камеленку и не пристроив к ней никакого вместилища для воды — в бане у меня только дерево, камень и огонь. А как же мыться?! Где же греть воду?

А как раньше? Не помните? Тогда расскажу...

Раньше горячая вода, идущая для банного омовения, готовилась так... Прогорят дрова, уйдет копоть, останутся в камеленке лишь горящие угли, тут и кладут на камеленку особо хранимые камни-кругляки, кладут и греют. Греют они быстро. А дальше: нужна тебе горячая вода, наноси в кадушку воды из озера и опускай в эту воду те самые камни, что положены на камеленку греться-калиться. Бери камни специальными клещами и в кадушку — минуты не пройдет, а в кадушке почти кипяток. Вода для мытья готова, а в самой бане опять никакой влаги нет. Иди в баню, грейся-жарься, отдыхай, а там, надоест пре-

бывать в жару — принимай горячую воду, заноси в баню и мойся на здоровье.

Способ греть камни, а следом этими камнями греть воду — давнишний, старинный. Я его помню. Но теперь задумай такое устроить, и ничего у тебя не выйдет — не найдется нигде кованых клещей для каленого камня. Вот и пришлось мне потому пойти по пути полегче, попроще... Истопится баня, отгорит в камеленке огонь, и вместо камня на печь ставлю я ведро с водой (лучше при крышке). Затем прибираю баню, смахиваю с лавки, с полка какой мусор, копоть. Не успеешь со всем повернуться, вода и готова. Ведра кипятку человеку при жаркой бане вполне достаточно. Ну, а вдвоем идти — два ведра под крышками на камеленку и т. д. Конечно, хуже для сухого жара ведра с водой, чем те же камни, для каких не отыскал я нигде старинных клещей, но все-таки не так плохи, как котел, вделанный в печь, что заливается водой в самом начале и чадит-чадит себе в бане все время.

Вот тут, возле дымящего парным чадом котла с водой и понимаешь старание тех банных мастеров, какие искали для своей бани воду полегче... Разная бывает вода, с разным вкусом и разным запахом. И запах, и вкус эти из банного котла с паром обязательно войдут и в баню, войдут, как входили когда-то в банное помещение запахи — меда, мяты, чабреца, зверобоя, ромашки, шалфея, настои которых добавляли то в банную воду, то подкидывали чуть-чуть, только для духовитости, на раскаленные камни. Вот, пожалуй, откуда и легкая вода для бани — вот другой раз откуда и целое путешествие в субботний день за особой банной водой к какому-нибудь ручейку. Это тоже от мастерства-науки, как память о тех смолках и соках, какие идут в бане от разогретых как следует стен...

Тут вспомнилось мне по-другому и замечание по части моей осиновой бани: «мол, всем хороша, а не будет ли горька от осины — если уж берешь на банное дело такое дерево, то не бери его из сырых мест, ищи по сухим, высоким местам-борам боровую осину: от нее горечи в бане нет — одна только легкость». Вот так вот — и новая банная наука!

Ну, а следом за водой — и водой обязательно вкусной и легкой для бани, явится к вам тайна дров, какие идут в камеленку, горят и дымят без всякой трубы, прямо в баню...

О дровах можно было бы особо и не говорить, если бы баня была у вас «белая», с дымом сразу наружу. Тогда в вашей бане нет никакого дыма ни от каких дров — и не все ли равно тут, с каким запахом-вкусом тот дым, что сразу уйдет на улицу. Ну, а если дым от дров, прежде чем уйти на волю, настоится под

потолком, то тут, извините, о качестве самих дров подумать обязательно придется...

Истопите баню «по-черному» какой-нибудь гнилью-рухлядью, да еще добудьте ее оттуда, где держали скотину — и выгонит вас из бани едкий дух, оставшийся после таких непотребных дров.

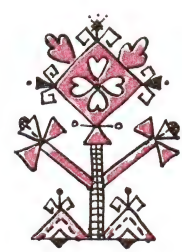
Дрова смолистые, сгоревшие в камеленке, на весь банный день оставят после себя запах смолы: еловой, сосновой, лиственничной (вспомните, что деревянные стены вашей бани дышат, принимают в себя разные запахи, а потом что-то и отдают обратно). Немного такого смолистого запаха и хорошо, поэтому к концу огня поленце-другое со смолой и сунешь в печь, но больше редко: запах смолы в избытке тяжел, да и сами смолистые дрова в бане опасны: стреляют они раскаленными углями, а вокруг — дерево.

Лучшие дрова, по-моему, березовые, сухие — воздух от них чист и здоров — но без бересты-коры, чтобы копоти-дегтя не шло много с дымом. Такие дровишки, некрупно и немелко колотые (чтобы не медлили, не тянулись в печи и, наоборот, не вспыхивали порохом), сейчас у меня в камеленке... Спичка лизнет узкую полоску бересты, огонь с бересты перейдет на острый скол полена — дальше, шире, выше — и вот уже через камни к потолку идет от камеленки дым... Труба-прорезь в задней стене открыта, открыта почти настежь и дверь в баню (все как в курной избе в начале топки), и дым медленным сизым потоком-полосой льется в прорезь-трубу...

Дым вверху, я внизу, в углу на лавке, и дым пока не гонит меня прочь. Затем я все-таки уйду, дождавшись, когда дрова разгорятся, убедившись, что и нынче огонь в камеленке без изъяну. Уйду, прикрыв дверь, оставив в ней только небольшую щель для воздуха. Уйду, но буду все время помнить о бане, о дровах, о дыме...

Сегодня тихий день, нет никакого ветра, и баня моя топится согласно, мирно. В ветер же, да еще рвущийся в трубу-прорезь, ток воздуха-дыма может и поменяться и пойдет уже не в трубу,

По дыму пара не угадаешь.



а от трубы к двери и выберется из-под дверного косяка под крышу бани, полируя черным лаком бревна сруба над дверным проемом.

Дрова скоро догорят. Один ли пойду я нынче в баню или следом за мной еще кто-то предастся банному отдыху?.. Если один, то подкидывать, добавлять дров не буду, а если еще кто-то, то подложу, дождавшись, когда дрова просядут в топке примерно наполовину...

А там дожидаться, когда прогорят все дрова, ворошить раскаленные угли — нет ли где в них головешки? — ровнять эти угли кочергой по всему очагу, чтобы жар от них шел ровней, дружней, чтобы остыли-догорели они все разом. Затем ставить воду в ведре на печь, закрывать плотно трубу и дверь и снова ждать, когда угли совсем прогорят. Но до этого придется заглянуть в баню еще раз, чтобы снять с камней ведро с нагретой водой...

Когда угли совсем потухнут, я открываю ненадолго дверь и трубу, чтобы проветрить баню, выгнать из нее угар. Баня проветривается, а я выгребаю из очага угли, ссыпаю их в бочо-

ночек-тушилку для углей, выношу из бани и снова закрываю дверь и трубу.

Теперь натопленная баня должна постоять, выстояться, должен уйти в стены, в потолок последний дым-угар. Баня должна сама по себе очиститься, подышать. А там, через полчасика — милости прошу в самый что ни на есть сухой русско-финский или финско-русский (как хотите — как удобнее!) жар!

Такой жар примет вас мягко, согласно, успокоит, отведет от последних мыслей об усталости-заботах, которые и так уже почти отошли от тебя, пока топил-устраивал баню, пока священнодействовал с дровами, углями, дымом, водой...

Сначала долго быть в такой бане нельзя: побыл немного, разогрелся до первого пота и выходи из сухого жара-огня, посиди в предбаннике, отдохни или опустись в озеро, а затем обсохни от озерной воды здесь же, на вольном воздухе, чтобы не снести с собой воду в баню — и снова в жар, на полок... И так столько, сколько есть сил и времени, а главное, есть ли кто следом за тобой в твою баню — уж тут всю баню на себя одного брать не дело...

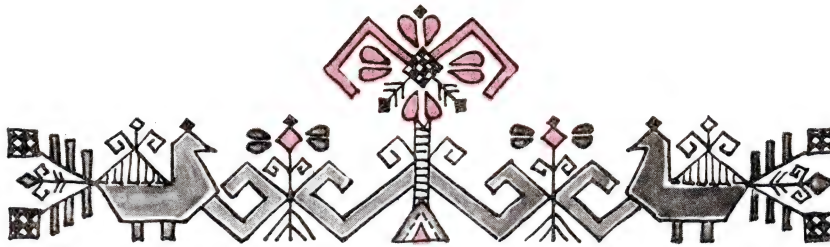
Сухой жар в бане держится долго. И если обходиться в бане только им одним и сразу не браться за мытье-воду, то хватает его обычно всем, кто живет в твоем доме. Но кроме жара необходима для банной процедуры еще и вода — требуется и омовение тела. И тут уж, занеся воду в вашу простенькую крестьянскую баню без деления на комнаты для жара и мытья, с первосортным сухим жаром раскланяйтесь — вода на тебе, на лавке, на полу — жар уже не тот.

Правда, когда при больших камеленках баня натоплена жарко, после омовения можно снова приоткрыть трубу и дверь и выпустить из бани парной дух, а там все снова накрепко закрыть и положиться целиком на саму баню: ладная баня и тут высушит все, заберет в стены, в потолок влагу, и следующего за тобой своего гостя снова встретит сухим жаром...

Но огонь, собранный камеленкой, не вечен — щедрей всего баня для первых, вошедших в нее, а последнему уже и приходится пребывать в бане паркой с тем самым горячим паром-туманом, который вроде бы и должен отличать русскую баню от той же экспортной финской бани с сухим жаром. Тут уж обязательно зачерпнешь ковшиком воды да плеск-плеск этой водичкой на печные камни — есть еще в них немного огня... Жарко-парко сделается вдруг. Тут же бери веник и хлещи себя им, сколько есть мочи. Хлещи да поглядывай на дверь — не пора ли бежать на вольный воздух из этой страшенной парилки, сколько еще усидишь с веником на полке?

Вот так, за один банный день, при одной сожженной и не такой уж великой охапке березовых дров и сможешь ты в нашей бане (конечно, если она не худа и не гнила) вдосталь насладиться сухим жаром и напоследок побыть и в парном жаре. И все это: и жар, и пар в одной и той же бане,— всего лишь от того огня, какой собрали нынче для банного дня камни печи-каменки, да от числа желающих принять в один день возле этих камней желанный банный отдых...

Вот почему я и утверждаю, что в тех банях, какие были на Руси до X века нашей истории только при своих домах, обязательно вели дружбу с сухим жаром и знали ему цену. Ну, а парной банный дух, судя по всему, стал постоянно прописываться на Руси лишь после того, как появились у нас бани общественные, где жара-огня уже никак не могло хватить на всех желающих...



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Бирюков А. А. Приглашаем попариться. М.: Физкультура и спорт. 1987.

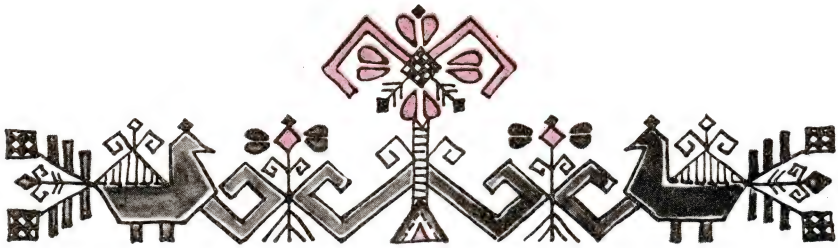
Галицкий А. В. Щедрый жар. М.: Физкультура и спорт, 1986.

Градостроительство, планировка и застройка городских и сельских поселений. М.: Стройиздат, 1989.

Иванченко В. А. Тайны русского закала. М.: Молодая гвардия, 1985.

Сауна / Совместное издание СССР — ЧССР — Финляндия — ФРГ // под редакцией Боголюбова В. М. и Матея М. (ЧССР). М.: Медицина, 1984.

Софин В. А. Строим баню. М.: Стройиздат, 1990.



СОДЕРЖАНИЕ

От издательства

3

Я. Р. Рывкин

БАНЯ ПАРИТ, БАНЯ ПРАВИТ...

Глава первая — *историческая, в которой рассказывается о происхождении и истории развития бань у разных народов, особенностях русской бани и ее сестры — финской сауны, а также о том, почему бани всегда имели такое большое значение в жизни народов Севера.*

7

Глава вторая — *медицинская, в которой рассказывается, как устроен человеческий организм, как разные органы реагируют на банную процедуру, при каких заболеваниях стоит идти в баню, а при каких нет.*

21

Глава третья — *практическая, в которой рассказывается о том, как надо баню топить, как и из чего можно сделать веник, как «приготовить» пар, отвары каких трав и при каких заболеваниях плескать на камни, стоит ли до бани или в бане есть и пить, как делать массаж и еще о многом другом, что может пригодиться тому, кто собирается в баню или регулярно туда ходит...*

50

Н. А. Криничная

ВО ТЕПЛОЙ ВО ПАРНОЙ БАЕНКЕ...

Ни в сказке сказать, ни пером описать

79

«И творят так всякий день...»

84

«И какой баенник-от страшный...»

88

«Баенные церемонии»
105

«Сынове бани»
112

Невеста из бани
116

На краю бытия
124

«Чтоб вернуть нам здесь здоровье...»
130

В. И. Антохин, Т. В. Антохина
БАНЯ СВОИМИ РУКАМИ
133

Что нужно знать, приступая к строительству
137

Строим баню
147

Последовательность осуществления идеи
158

Другие бани
160

Использование помещения бани по другому назначению
163

Каменка (Э. П. Алатало)
164

А. С. Онегов
МОЯ БАНЯ
171

Рекомендуемая литература
188

Научно-популярное издание

Яков Рафаилович Рывкин
Неонила Артемовна Криничная
Владимир Иванович Антохин
Татьяна Владимировна Антохина
Эдвин Павлович Алатало
Анатолий Сергеевич Онегов

БАНЯ, БАНЬКА, БАЕНКА

Редактор Зимодро Г. С.
Художник Юфа М. М.
Художественный редактор Карт И. Г.
Технический редактор Ладвинская И. А.
Корректоры Григорьева В. Н., Хабибуллина В. М., Дмитриева Л. Т.

ИБ № 2365
Сдано в набор 10.03.92. Подписано в печать 07.10.92. Формат 60×84$^{1}/_{16}$. Бумага типогр. № 2. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,16. Усл. кр.-отт. 22,79. Уч.-изд. л. 10,01. Тираж 100 000 экз. Зак. 895. Изд. № 23. С 54.
Издательство «Карелия». 185610. Петрозаводск, пл. В. И. Ленина, 1. Арендное предприятие Республиканская ордена «Знак Почета» типография им. П. Ф. Анохина. 185630. Петрозаводск, ул. «Правды», 4.

Баня, банька, баенка: Любителям и знатокам банного
Б23 дела / Я. Р. Рывкин, Н. А. Криничная, В. И. Антохин и др.—
Петрозаводск: Карелия, 1992.— 190 с.: ил.
ISBN 5-7545-0528-0

Книга подготовлена специалистами различных профессий и адресована любителям и знатокам банного дела. Она рассказывает о русской бане и финской сауне на Севере: о процессах, происходящих в организме человека при банных процедурах, о традициях и поверьях, некогда бытовавших в Карелии, и о том, как построить баню своими руками.

Рассчитана на широкий круг читателей.

Б $\frac{\text{4105010000—054}}{\text{M127(03)—92}}$ 55—92

51.2

Карелия